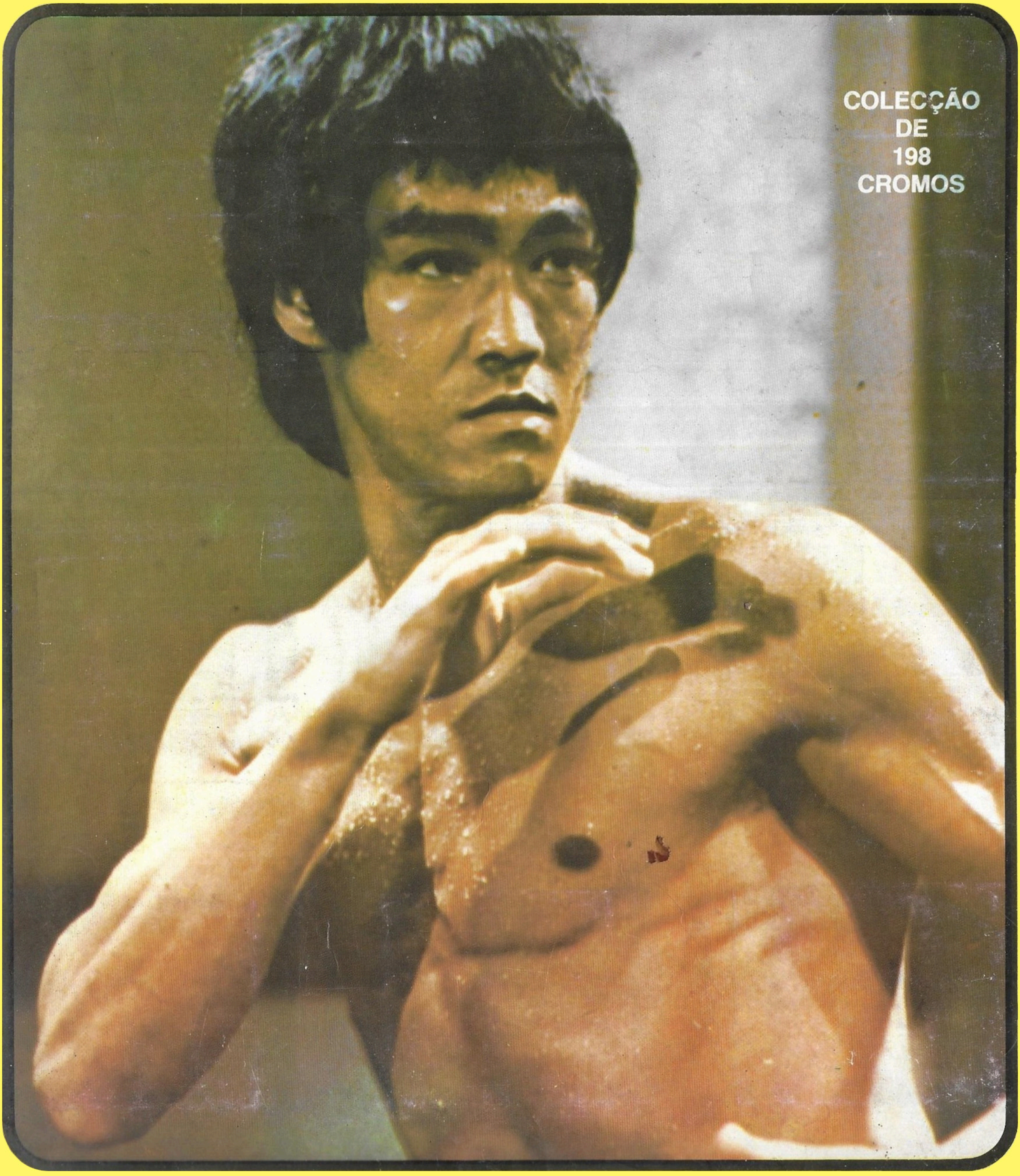
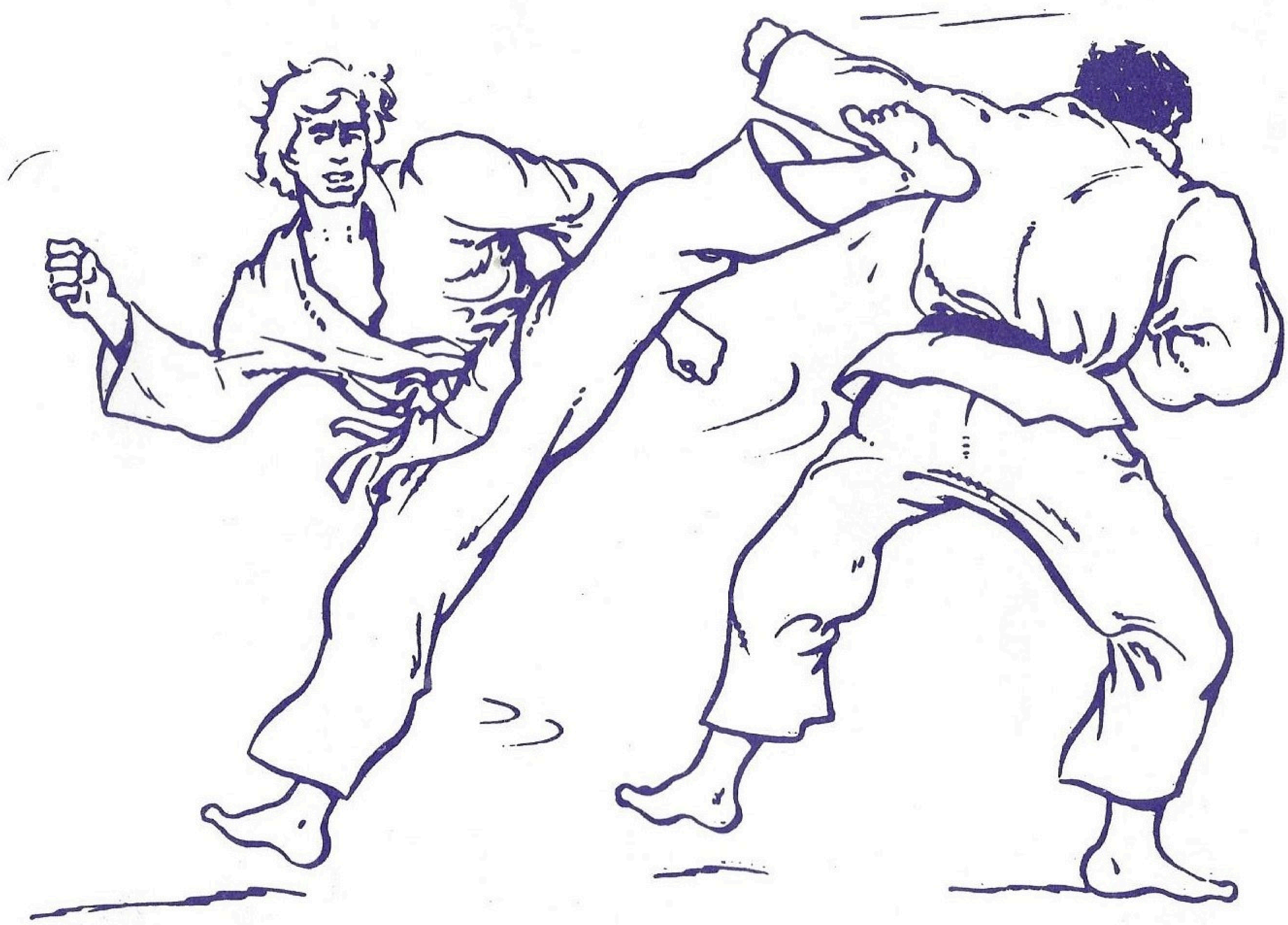
Artes Marciais

KARATE - KUNG-FU
KENDO - JUDO - JIU-JITSU



disvenda

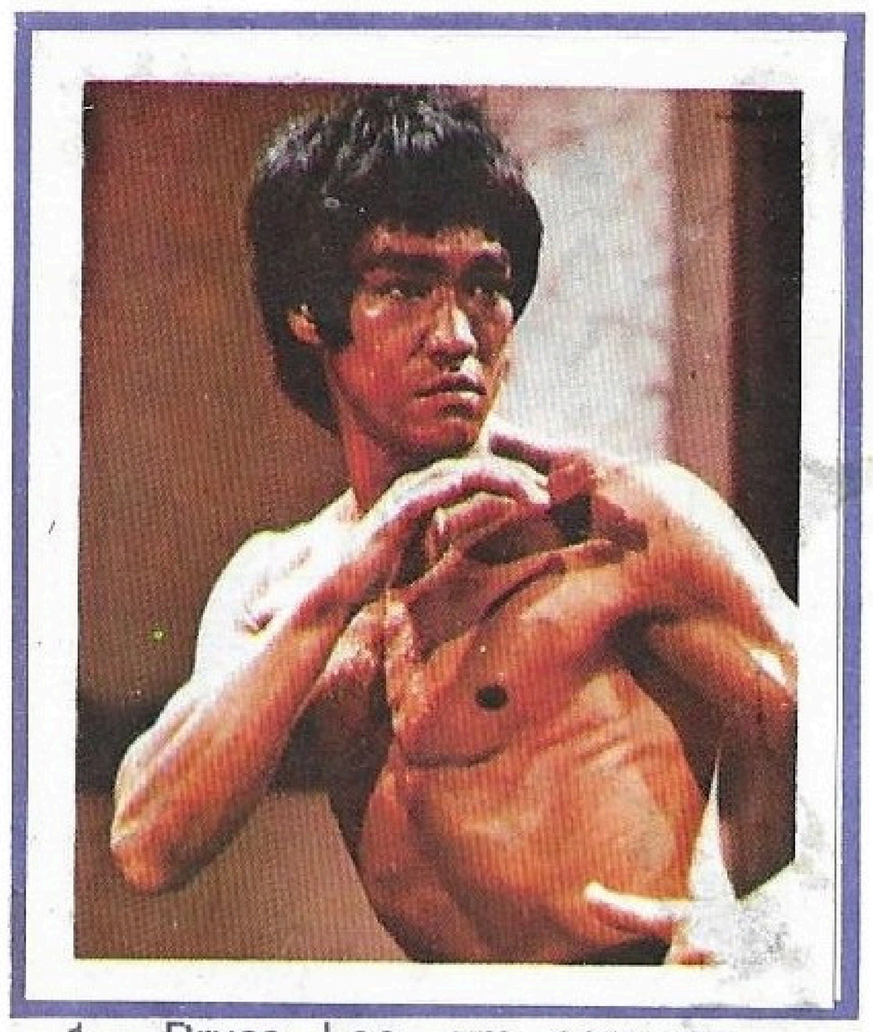


NOME ....

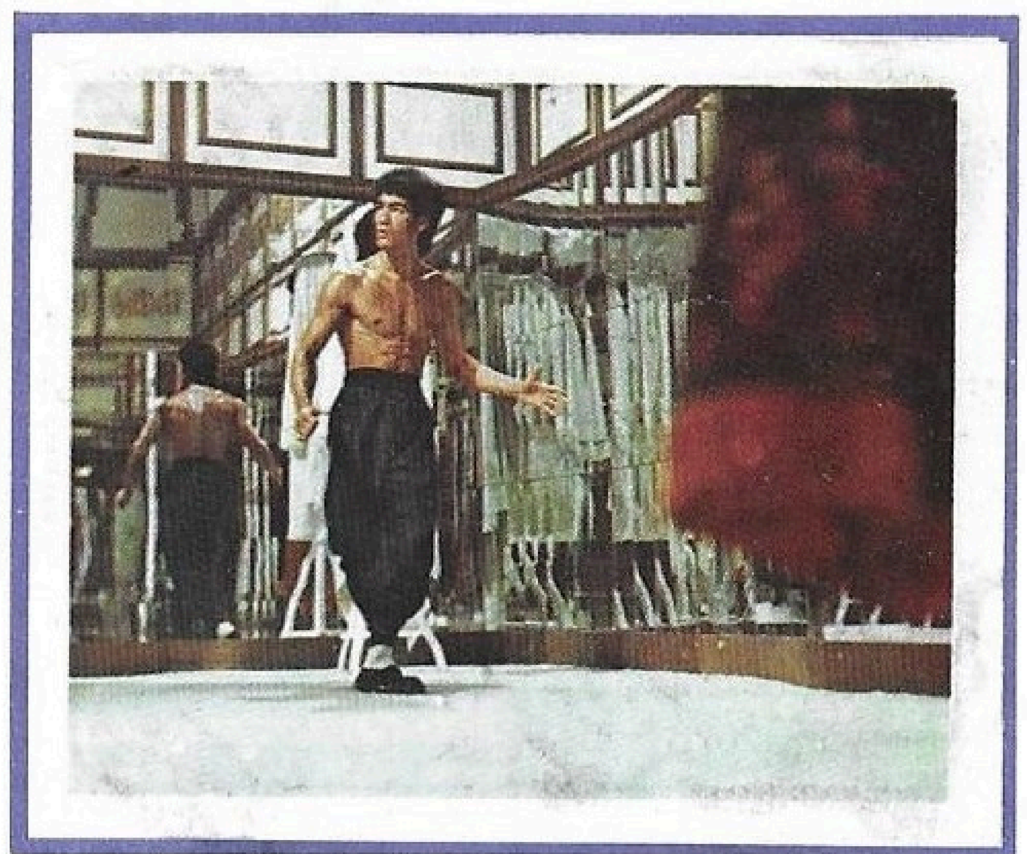
MORADA ....

LOCALIDADE ....

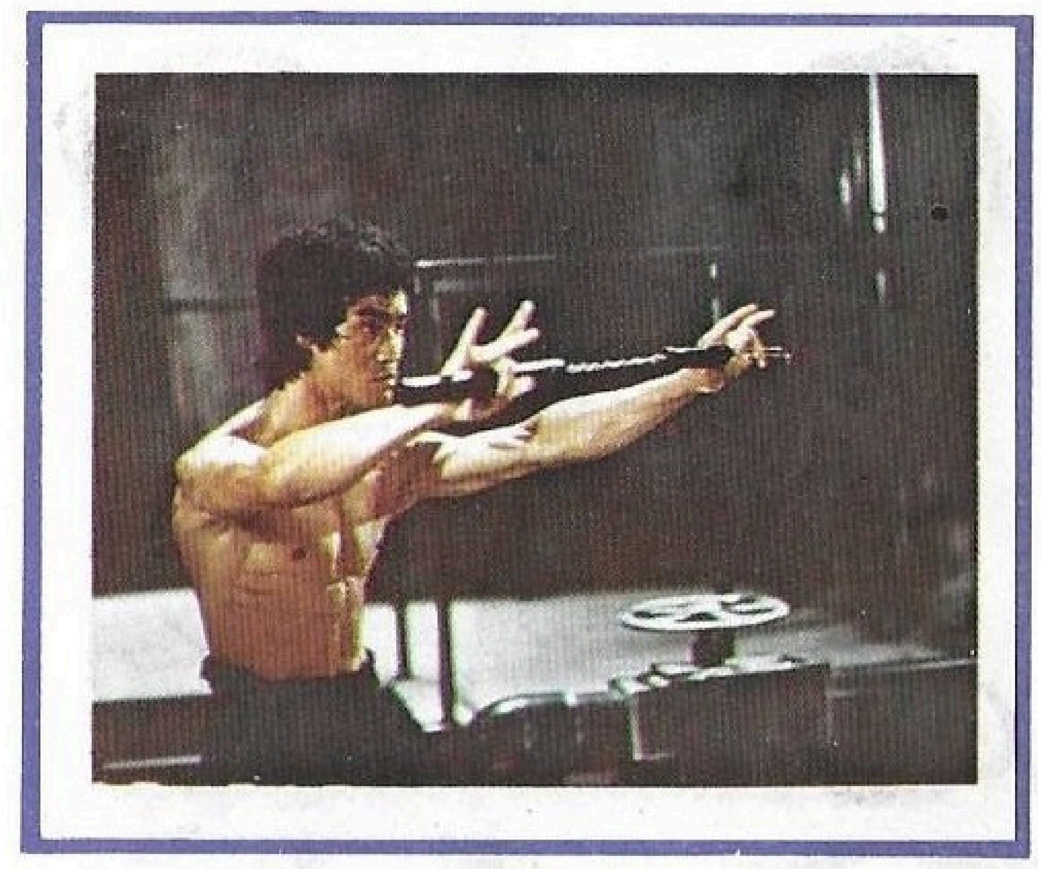
ARTES MARCIAIS



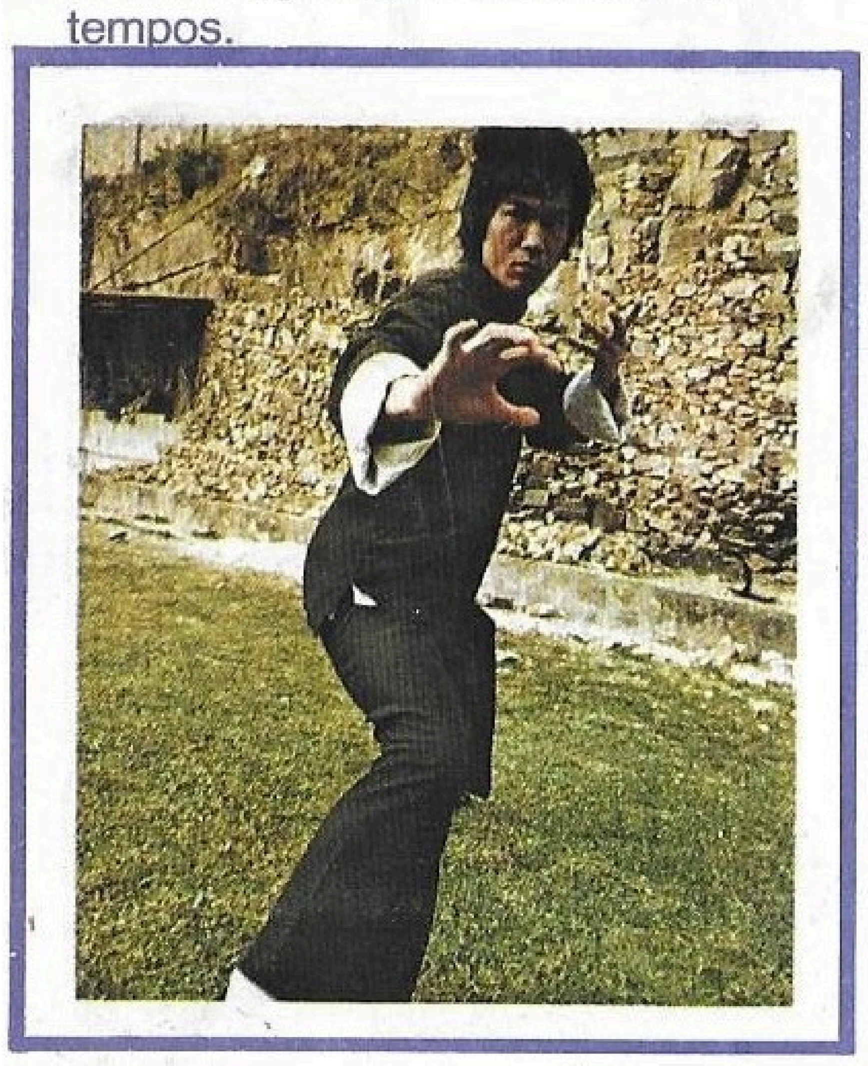
1 — Bruce Lee, um pequeno Hércules convertido em lutador, o mais legendário de todos os tempos.



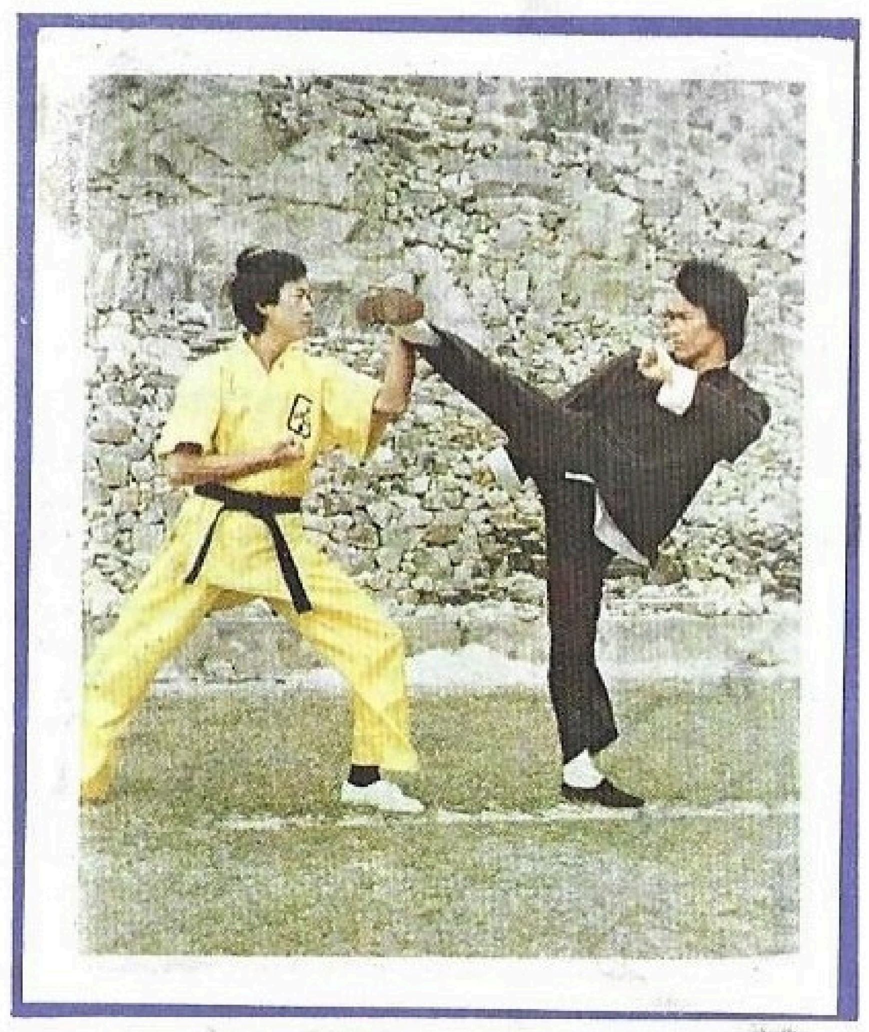
2 — O cinema foi o veículo que fez de um jovem inexperiente das disciplinas marciais, um herói.



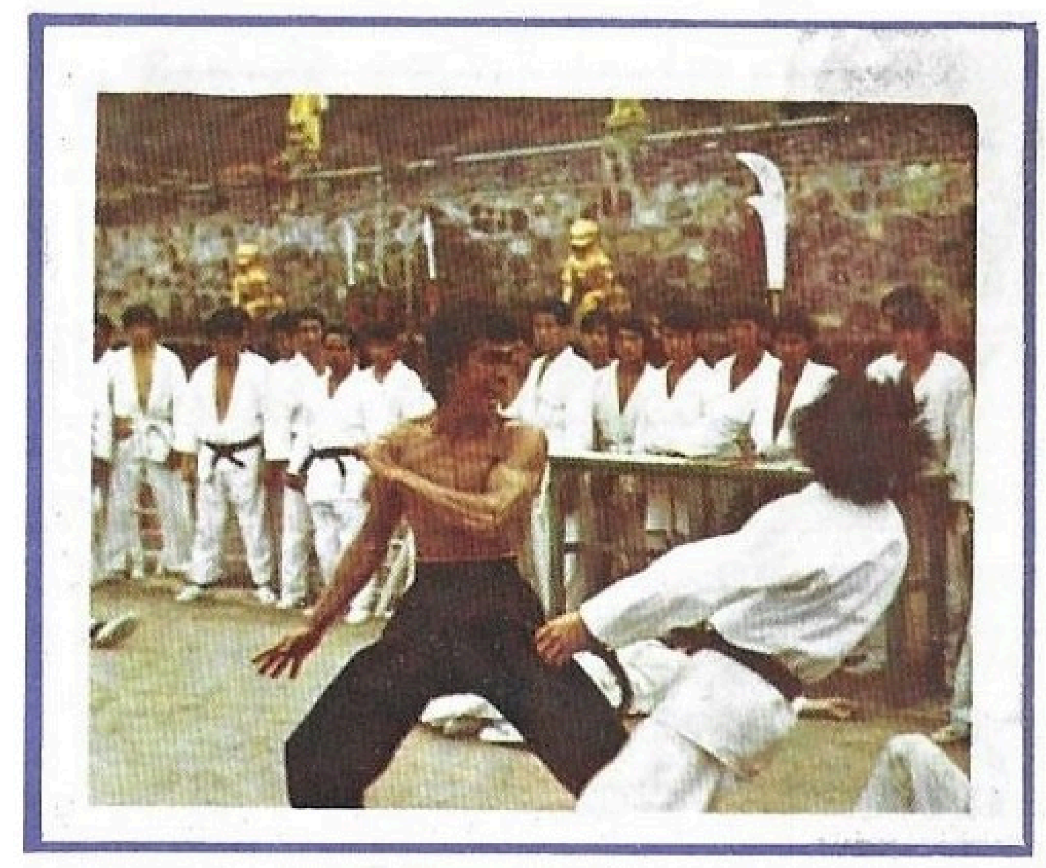
3 — Dia após dia, foi-se treinando duramente, realizando exercícios quase sobre-humanos. Aprendeu todas as técnicas.



4 — Aos 16 anos, Lee podia abrir no ar melões com as suas mãos e partir tijolos com os punhos.



5 — Estabeleceu uma relação entre o combate e a dança pondo em evidência o seu sentido de equilíbrio.



6 — Os filmes que realizou, contribuiram para a divulgação e crescimento das artes marciais.



7 — A sua rapidez era incomparável. Com um golpe seco, derrubava um homem duas vezes mais forte que ele.



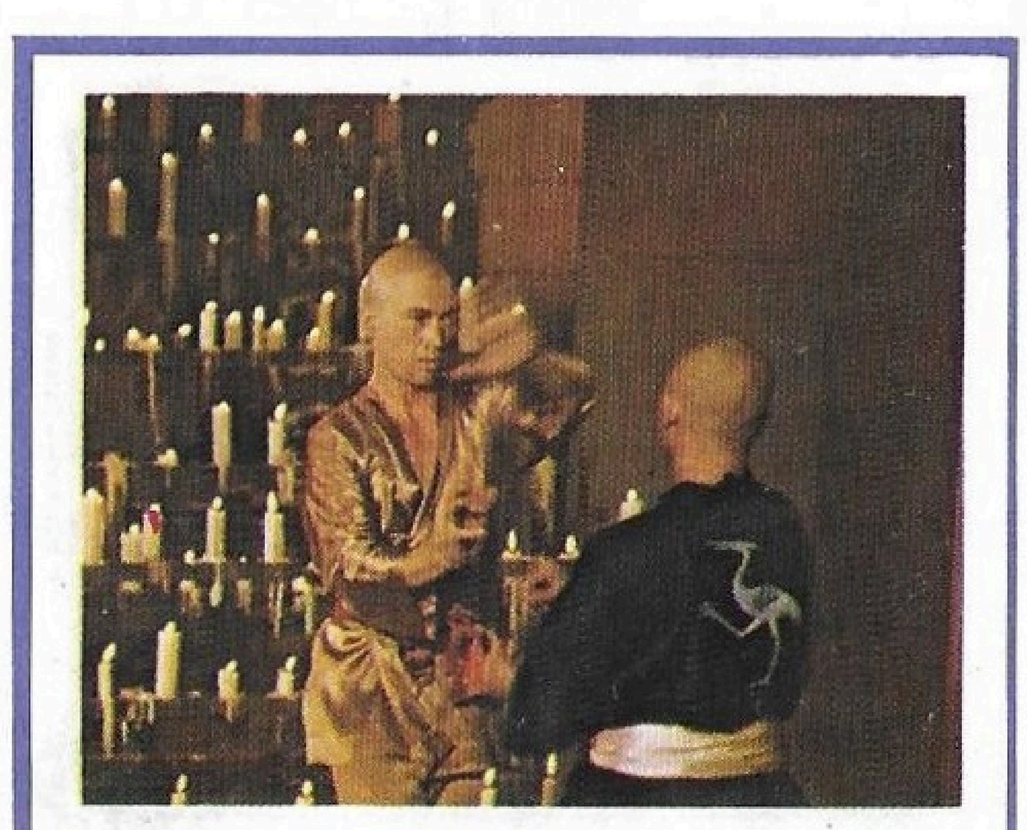
8 — Para se ser um bom lutador não basta possuir bons músculos. É necessário coordenar corpo e espírito.



9 — A prática das artes marciais nasceu em templos e os monges foram os mestres de Lee.



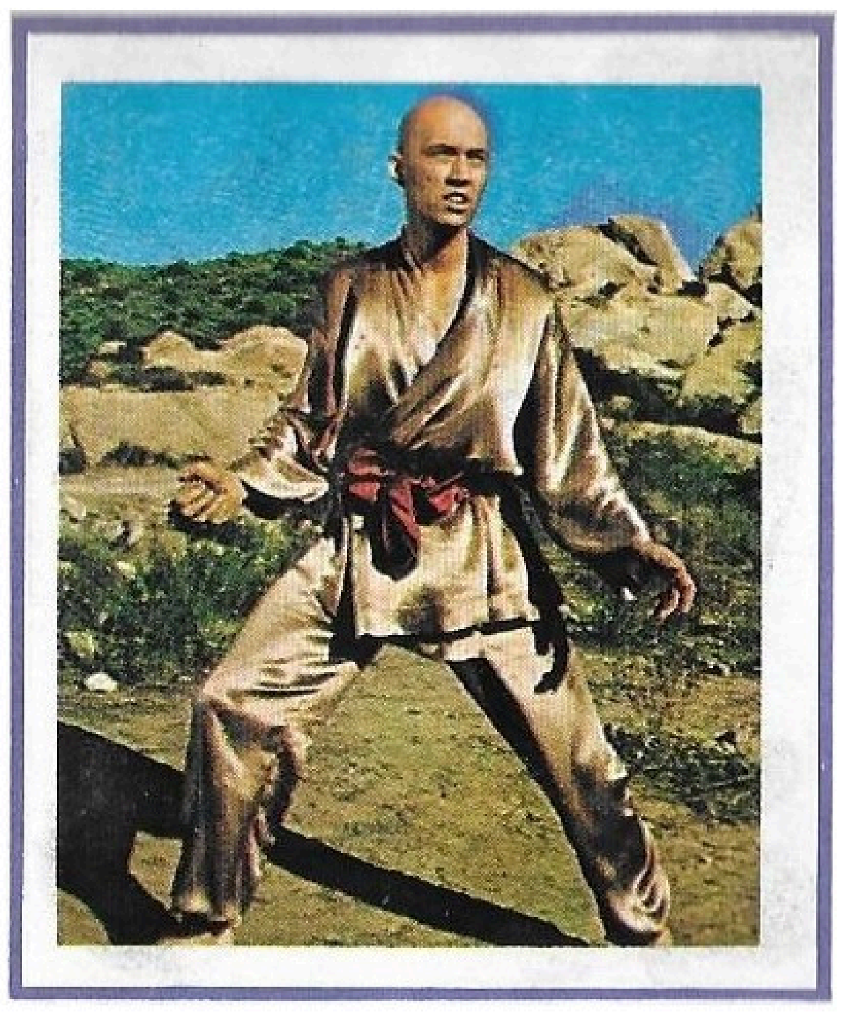
10 — O seu corpo era uma máquina perfeita, devidamente lubrificada, treinada e cuidada ao máximo.



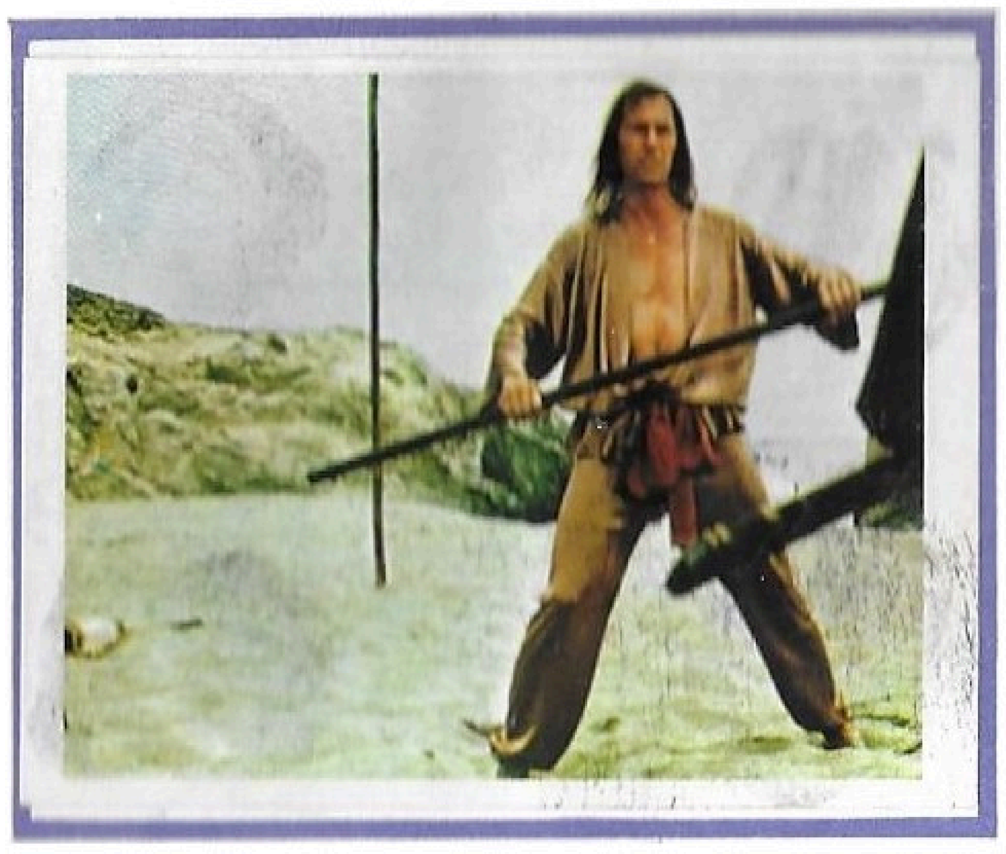
11 — David Carradine, actor americano, aprendeu igualmente as artes marciais em templos asiáticos.



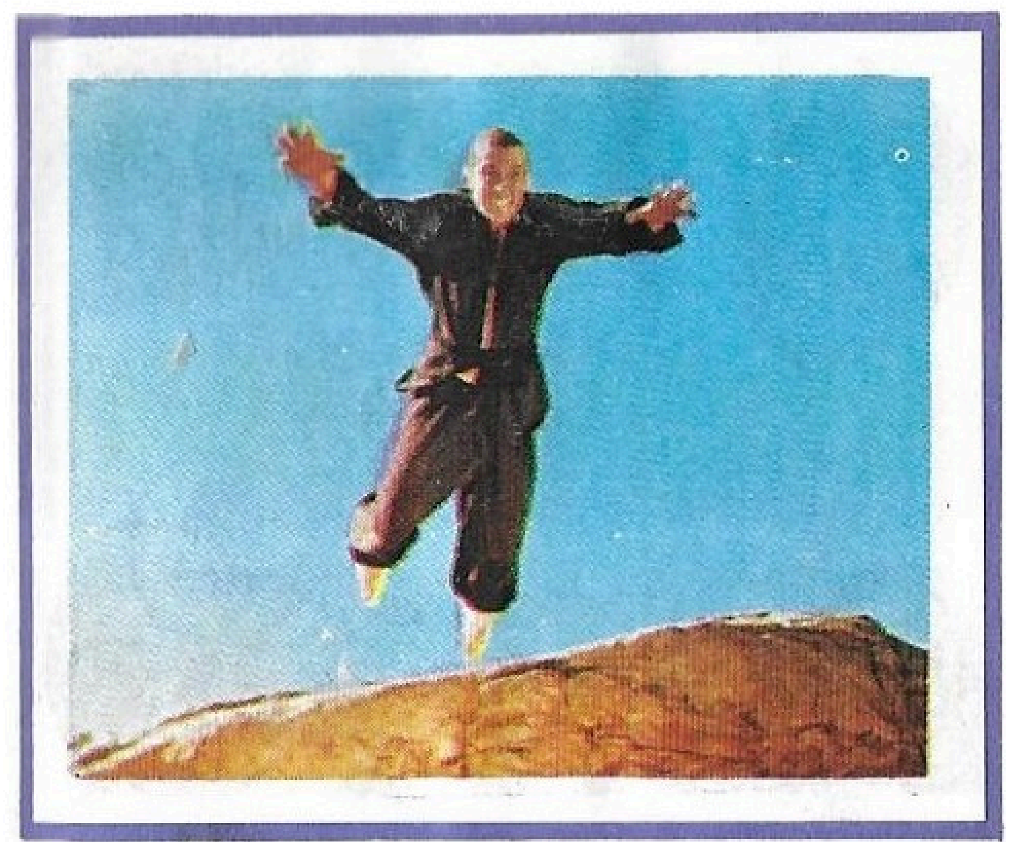
12 — Teve necessidade de se instruir para se tornar vedeta duma série de filmes conhecida por «Kung Fu». Teve um enorme sucesso.



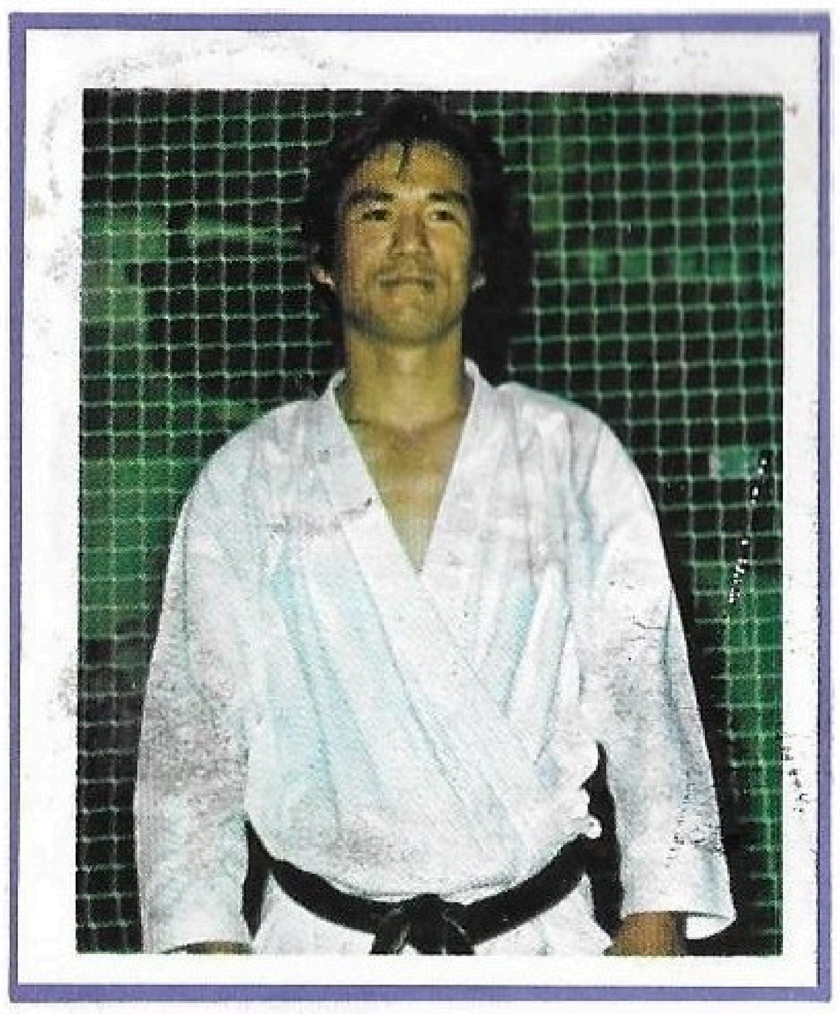
13 – Era um actor desconhecido que se tornou célebre graças a essa série da T. V.



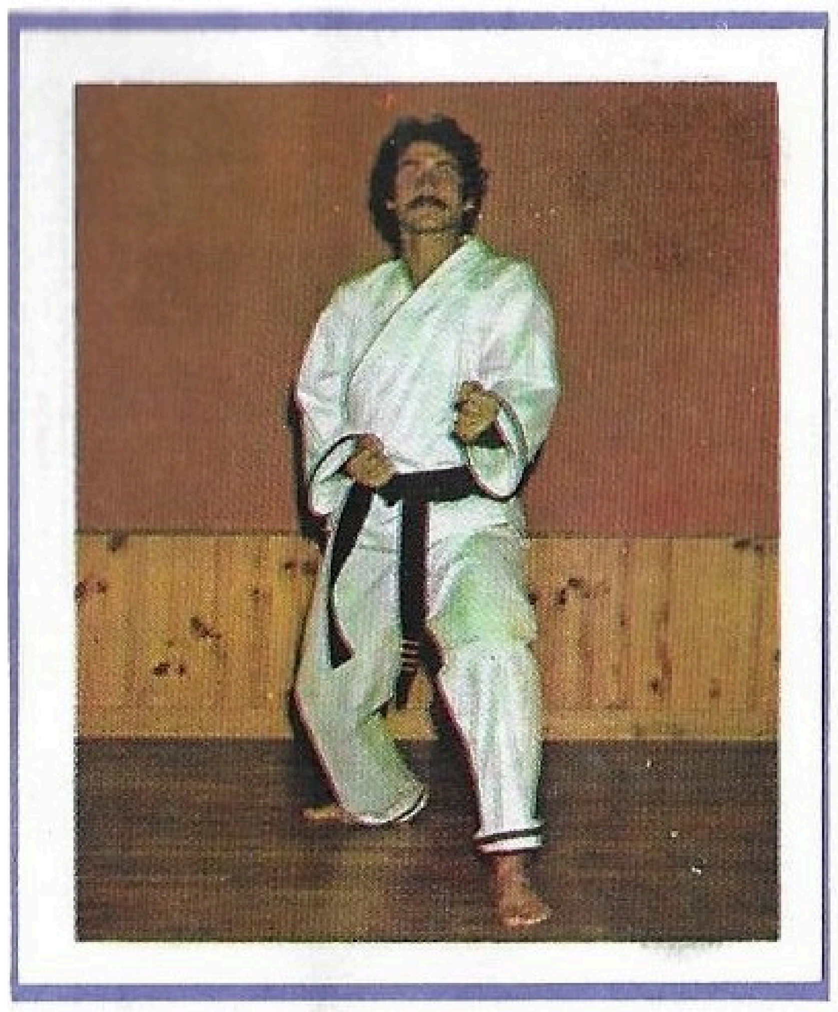
14 – Fazia o papel dum homem pacífico e bondoso que nunca utilizava a força.



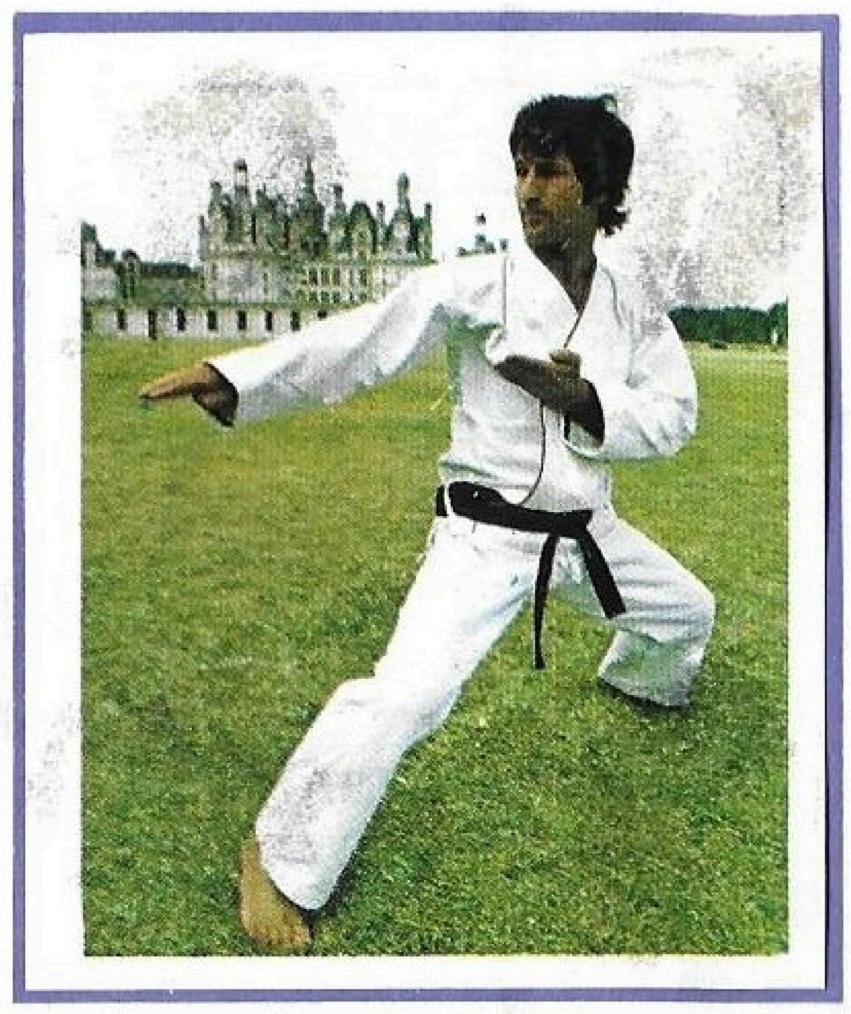
15 — Quando era verdadeiramente necessário, o «Pequeno Gafanhoto» (nome que lhe puseram) transformava-se...



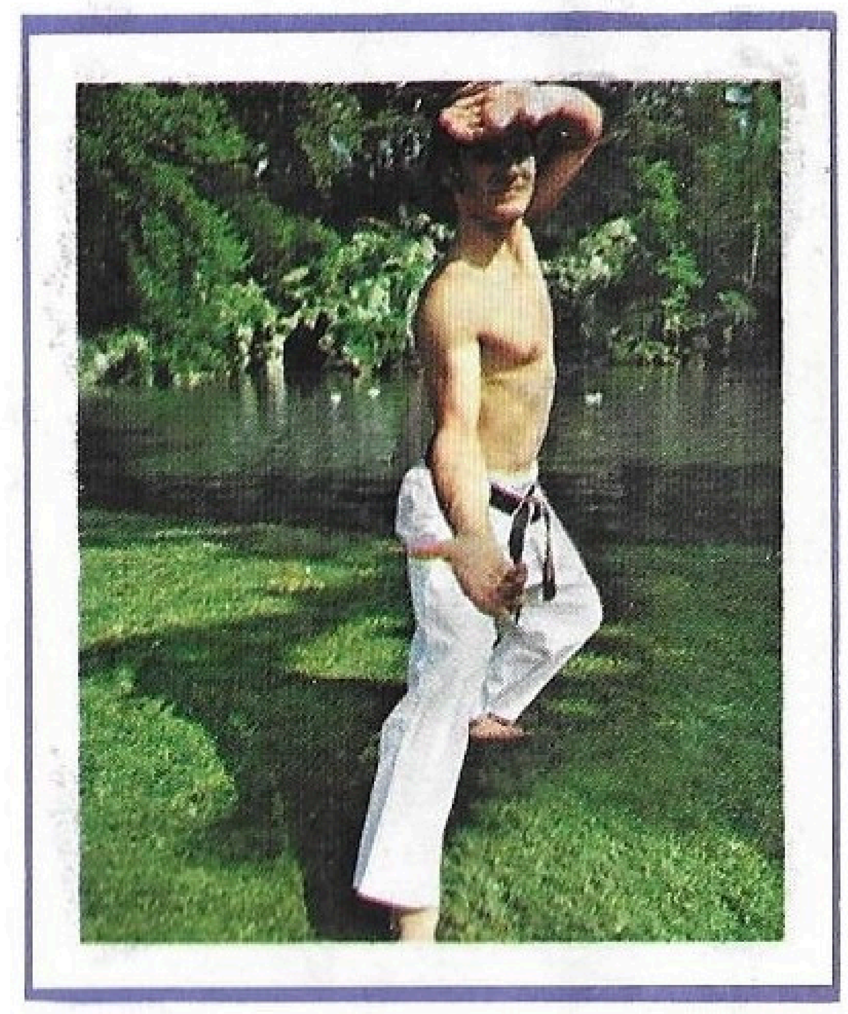
16 – Para se ser praticante de Karaté não é necessário um equipamento caro nem um local especial.



17 — A posição de base do Karaté é de pé, em linha recta e perpendicular ao solo.



18 — Existem posições de calcanhares juntos e com o pé à frente ou atrás.



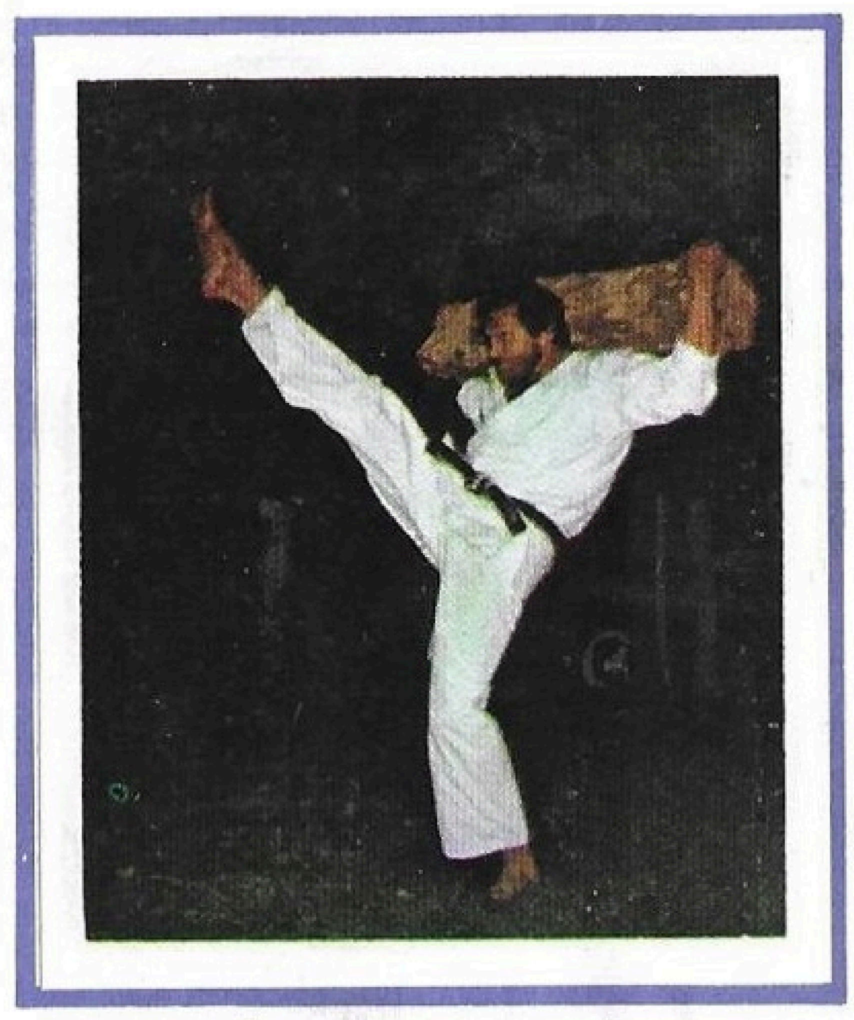
19 — As técnicas de base do treino são essenciais para todos os praticantes.



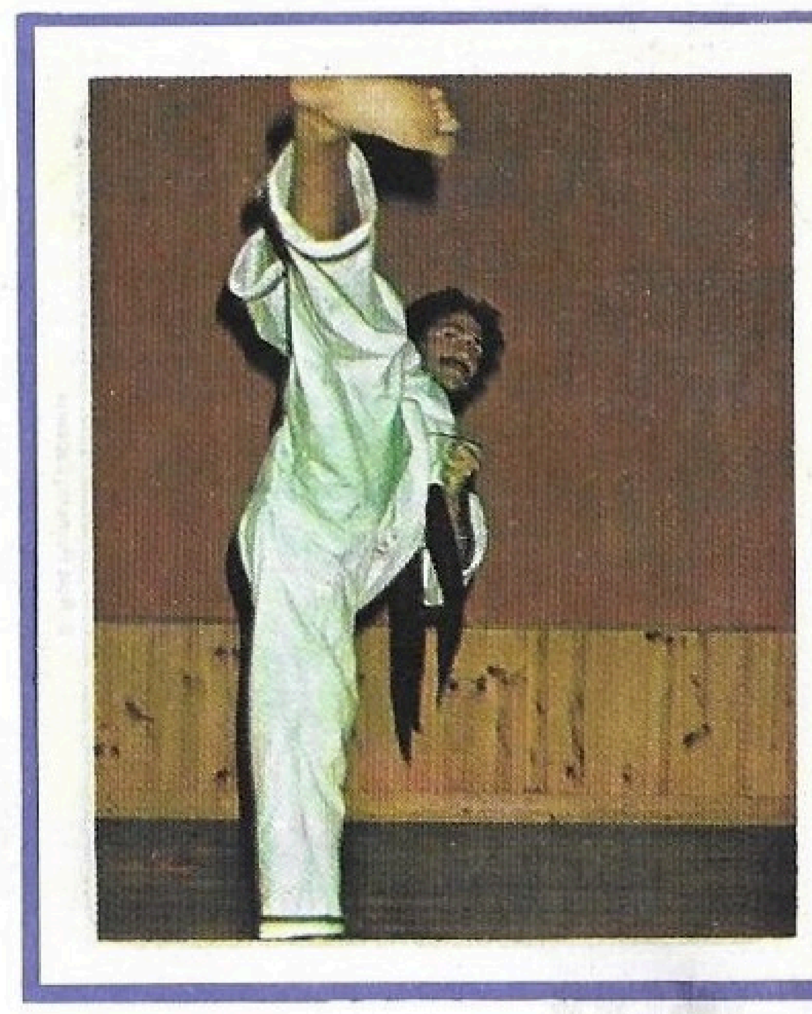
20 — Os golpes dados com os pés são 5 vezes mais poderosos que os dados com as mãos.



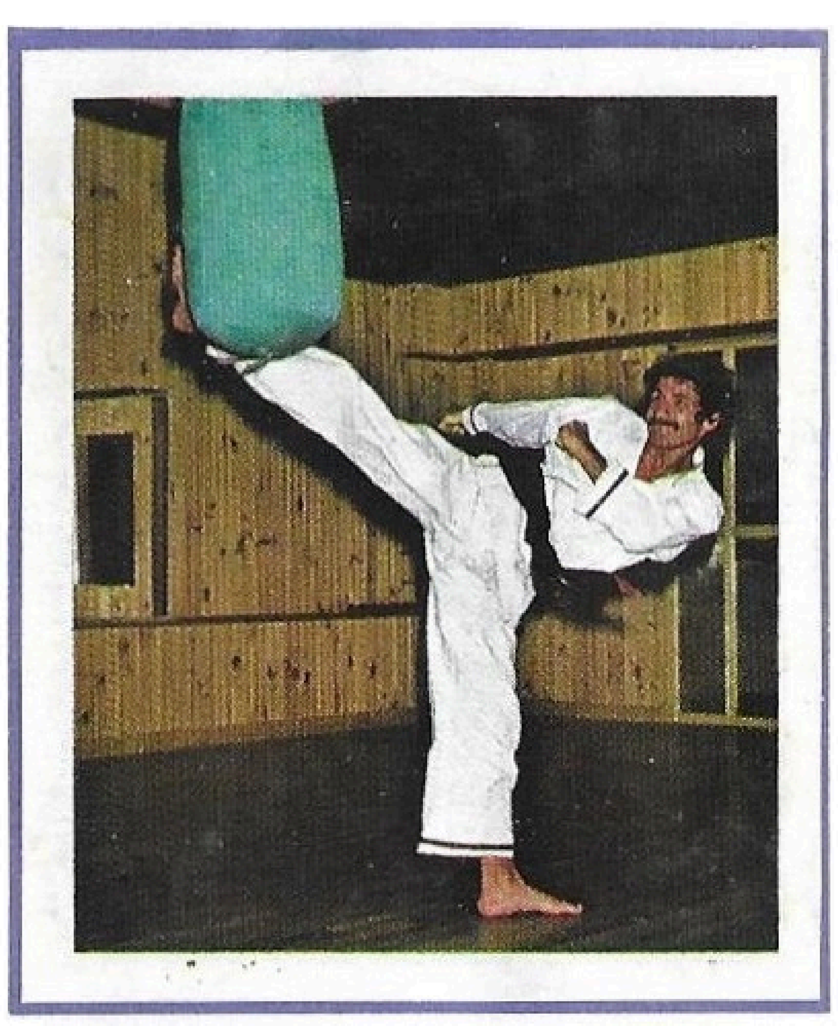
21 — Golpe de Flanco com a base do pé. É necessária atenção para que o adversário não agarre a perna, provocando o desiquilíbrio.



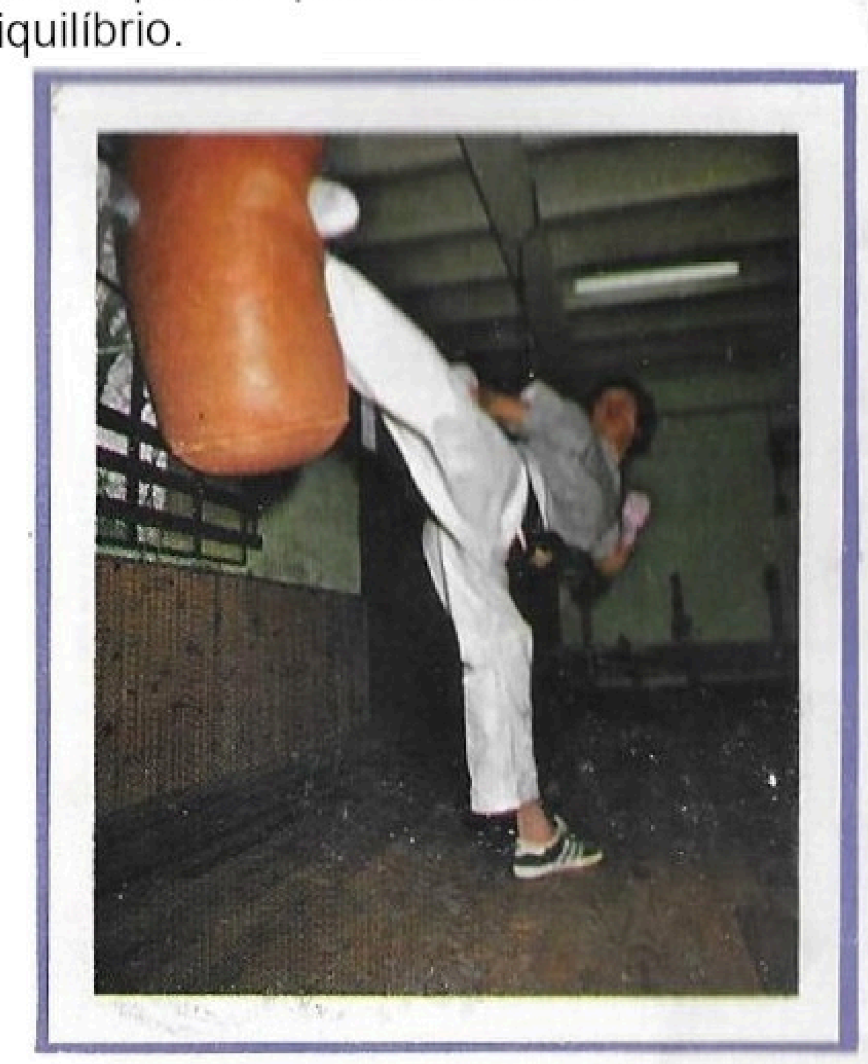
22 — É indispensável praticar exercícios todos os dias até mesmo com um peso sobre os ombros.



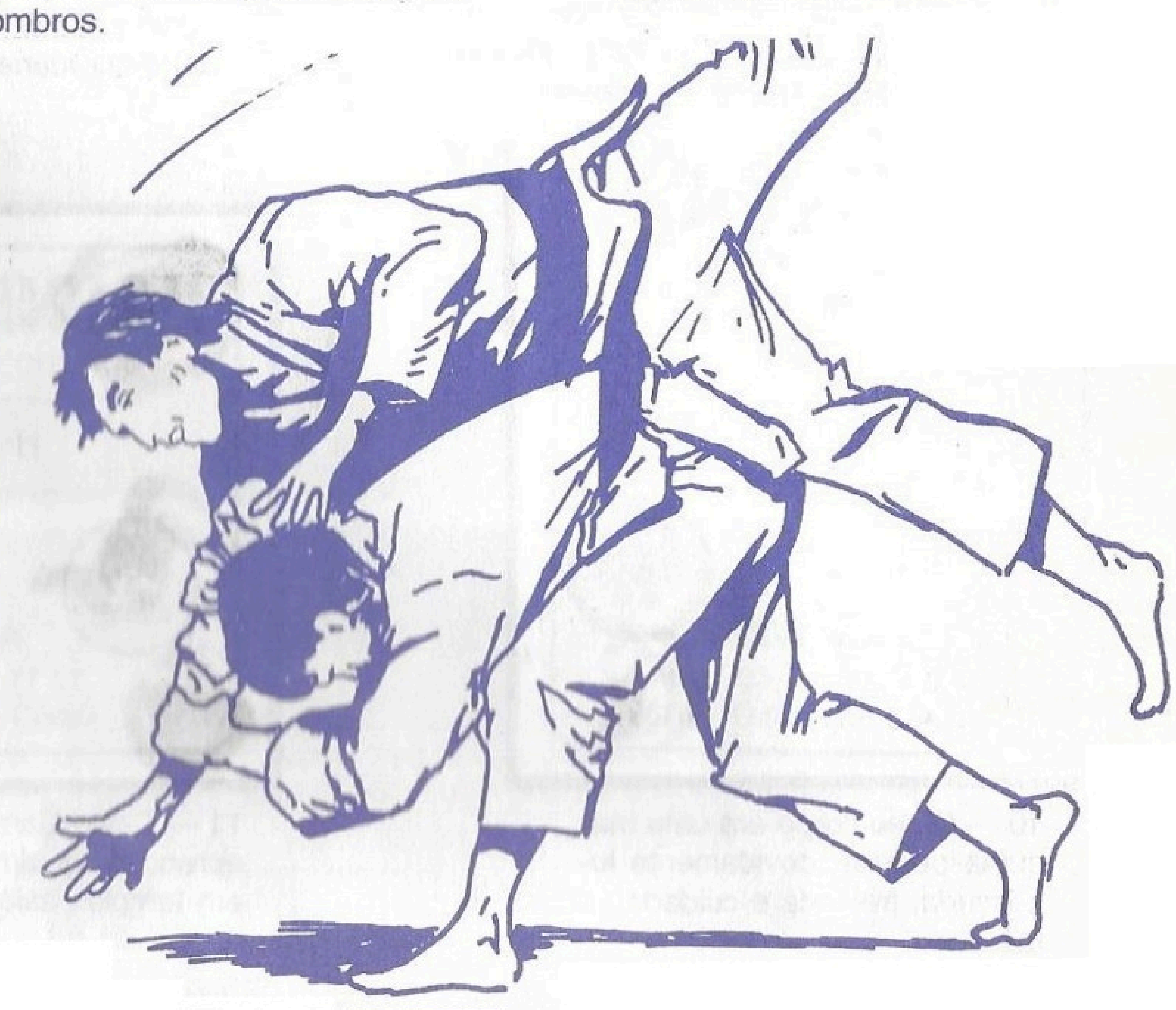
23 — O golpe é o coração do Karaté e se este é incorrecto, o Karaté também o será.

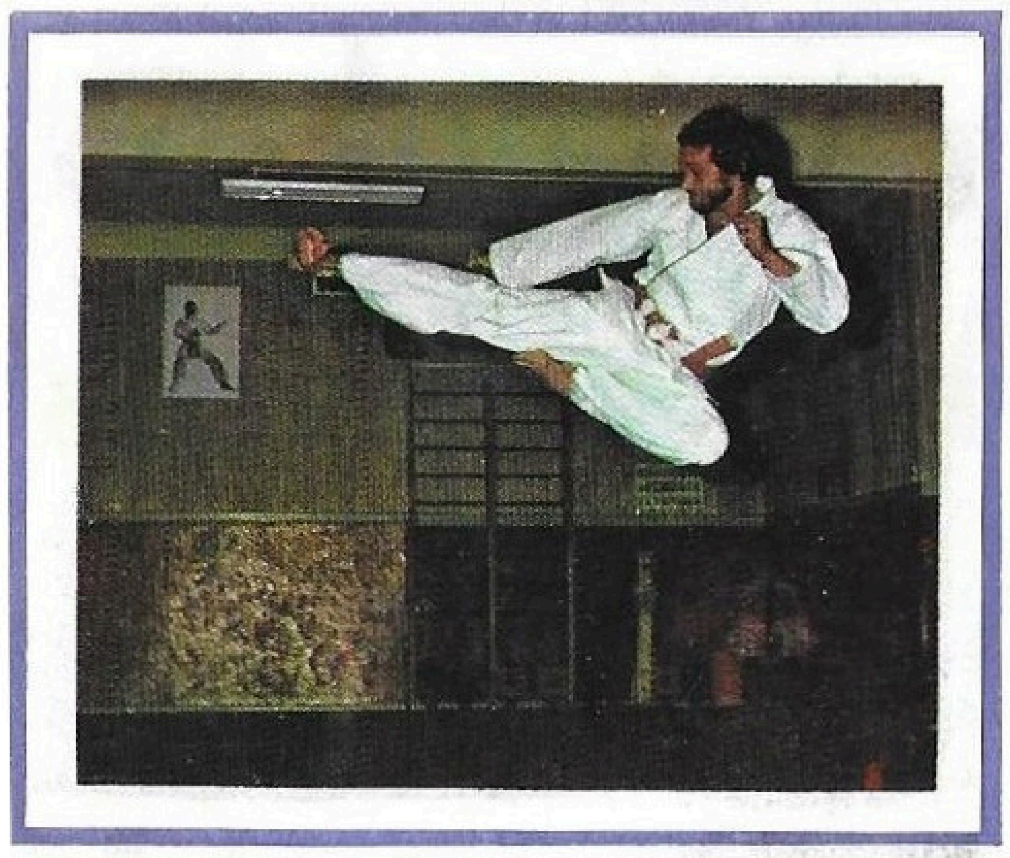


24 — Quebrar objectos é uma faceta espectacular do Karaté. É necessário muito treino.

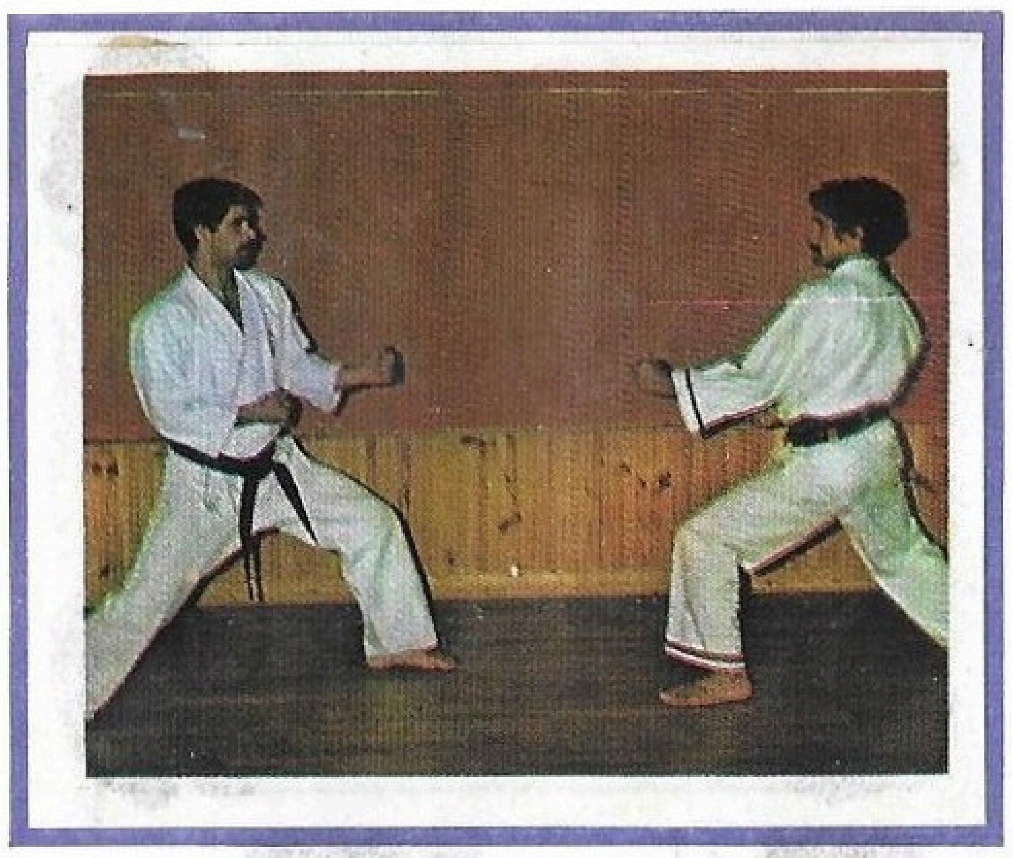


25 — É um exercício que exige uma grande concentração na sua execução. O soco ajuda bastante.

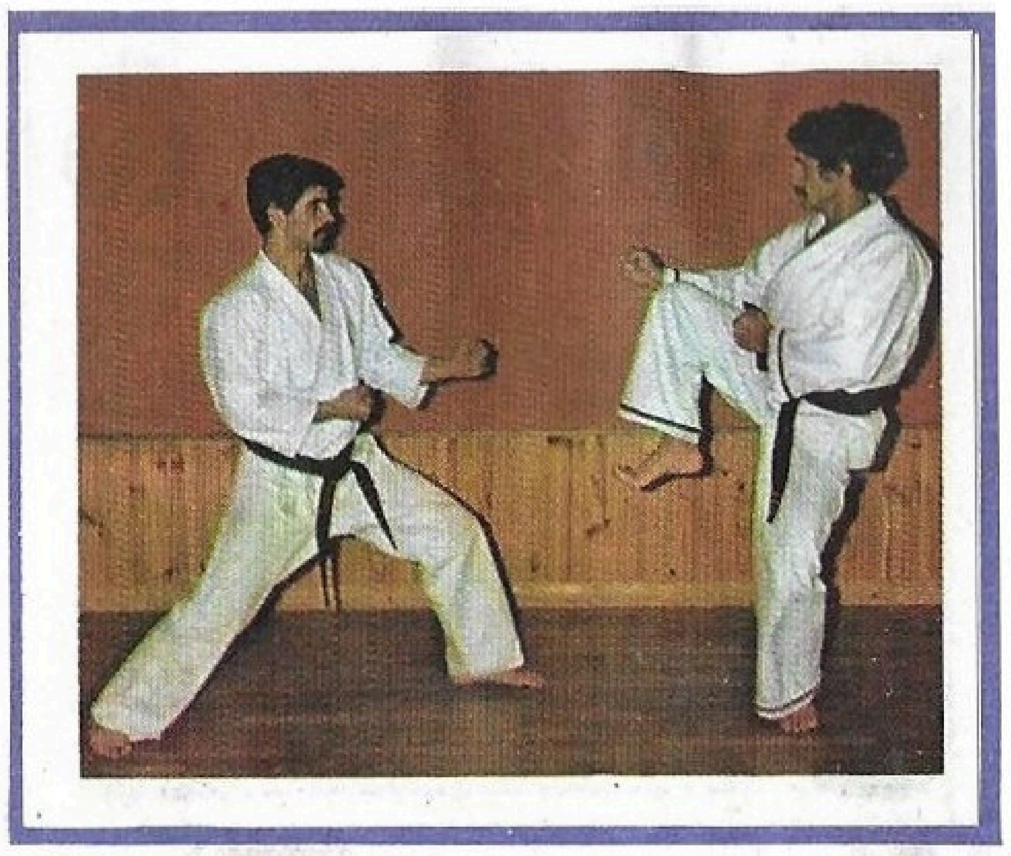




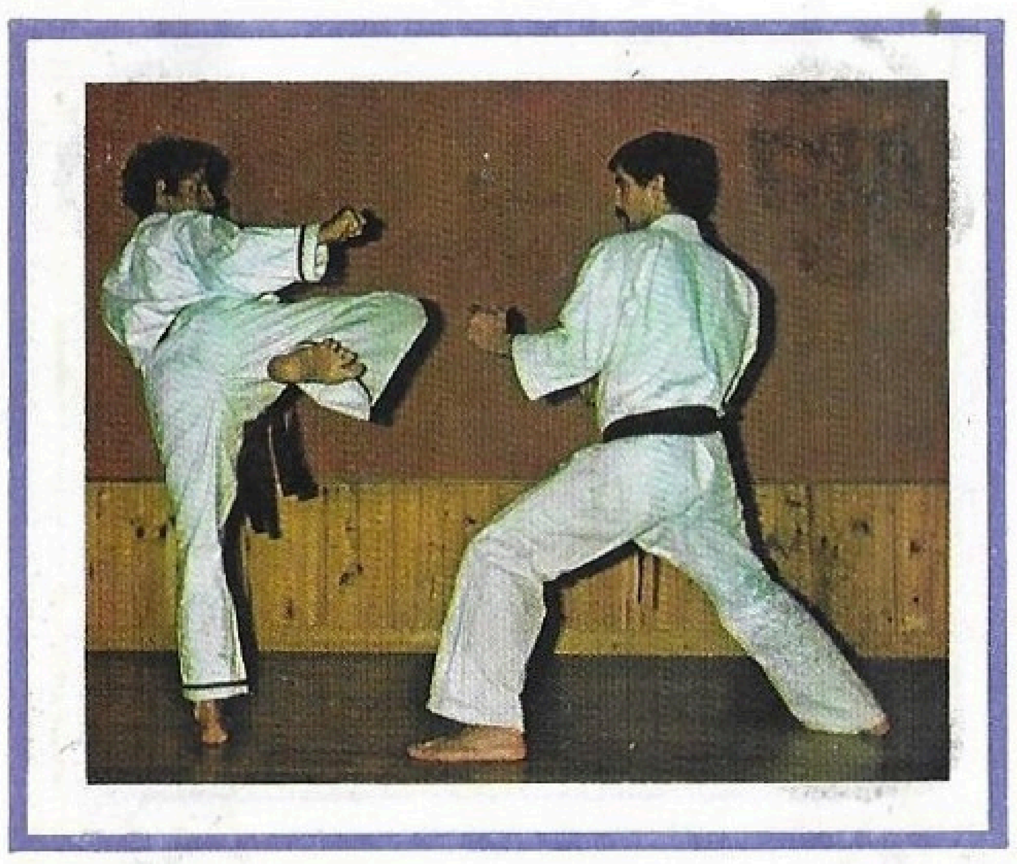
26 — O combate livre é uma outra grande técnica de ataque.



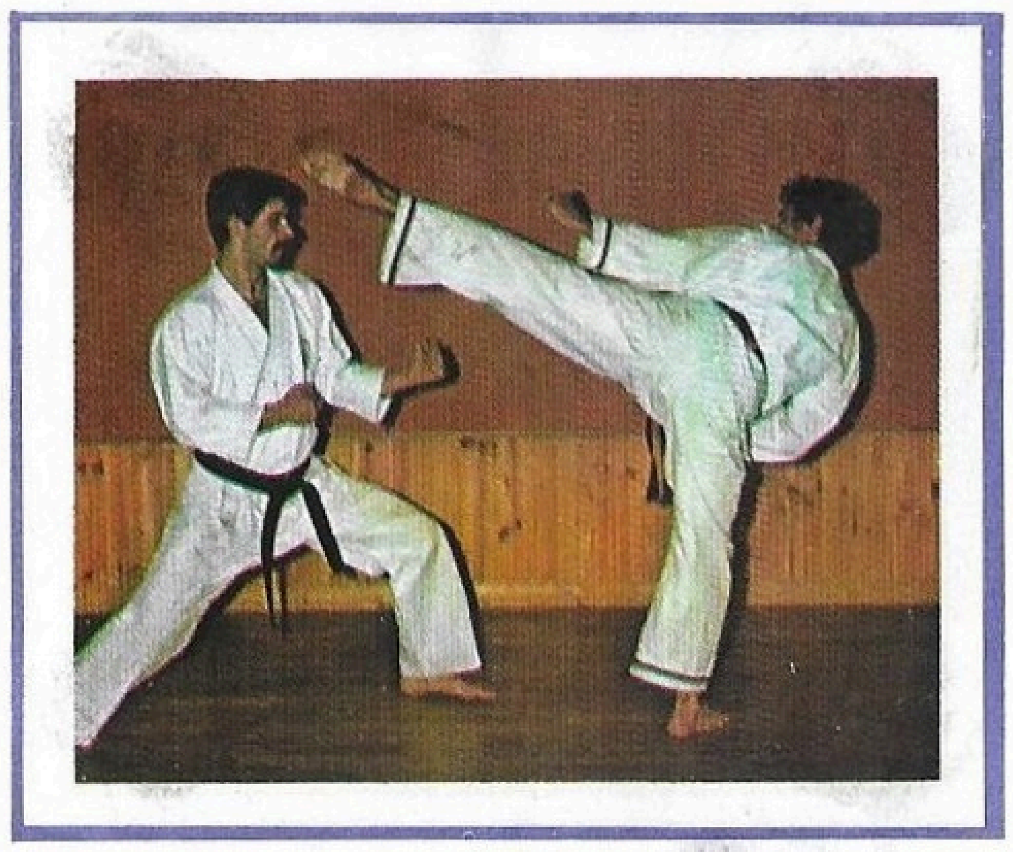
27 — Dois adversários preparados para a luta com os punhos fechados.



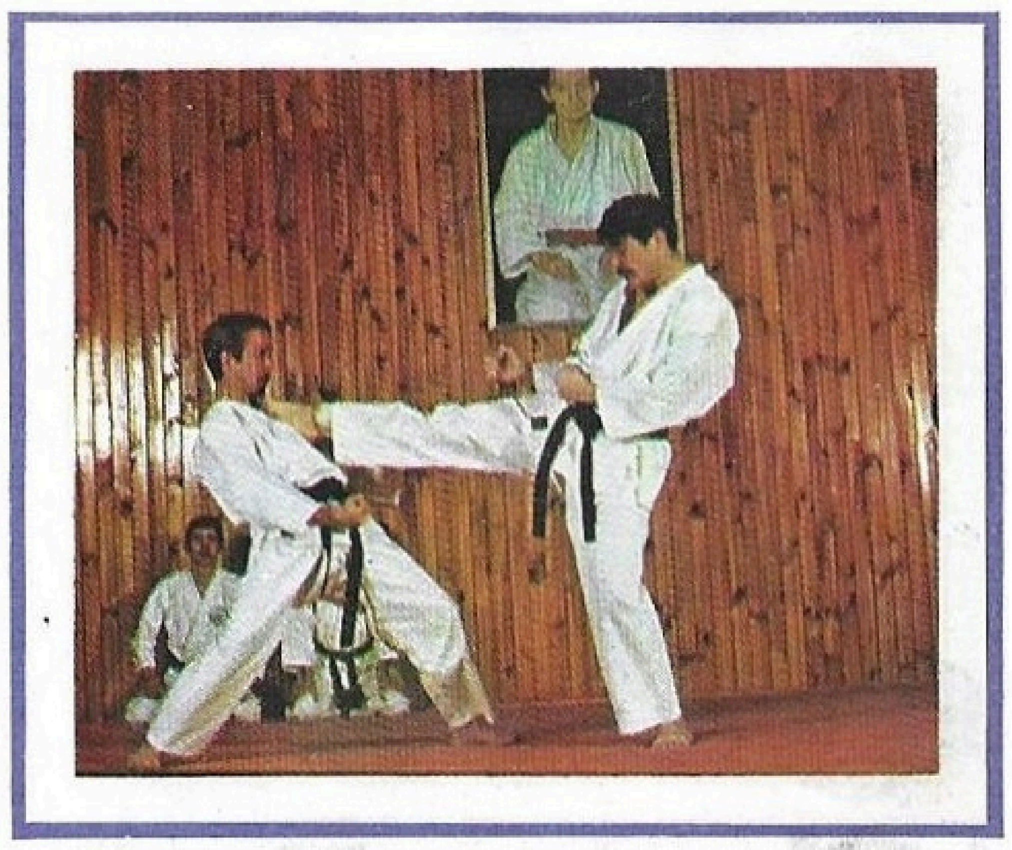
28 — Lutador levantando a perna para dar um pontapé frontal a grande velocidade.



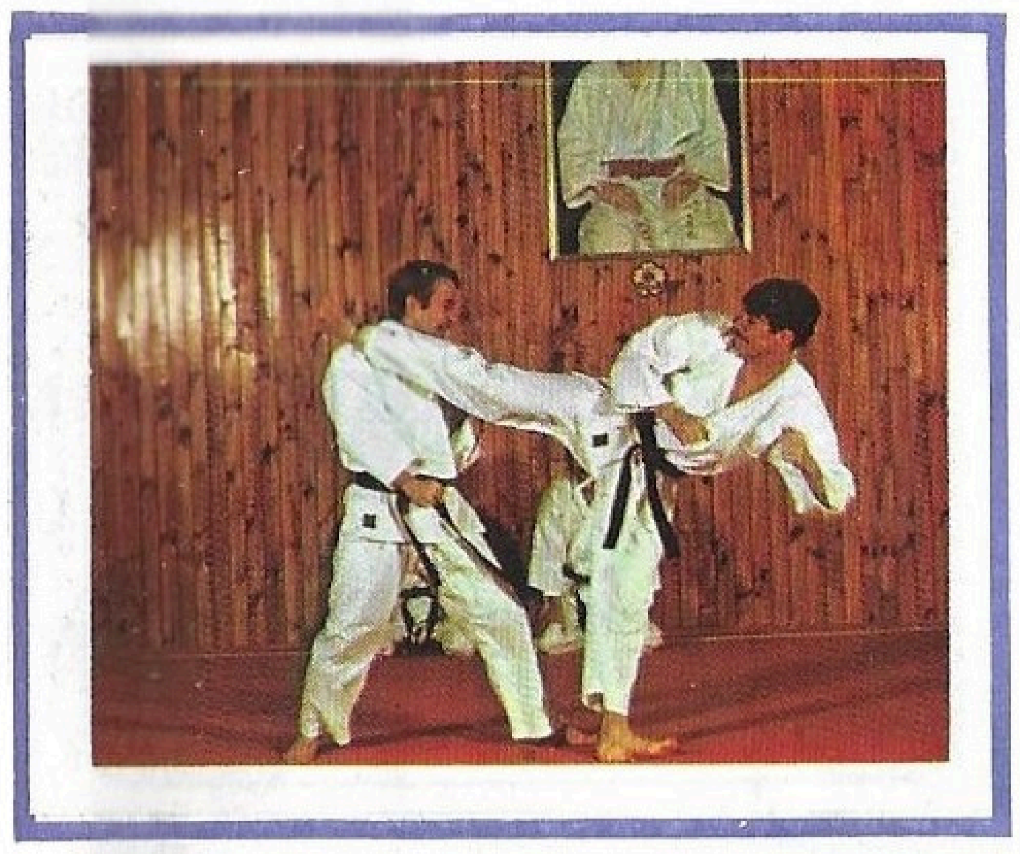
29 — Contra ataque com pontapé circular à cabeça do adversário. Uma das técnicas mais poderosas.



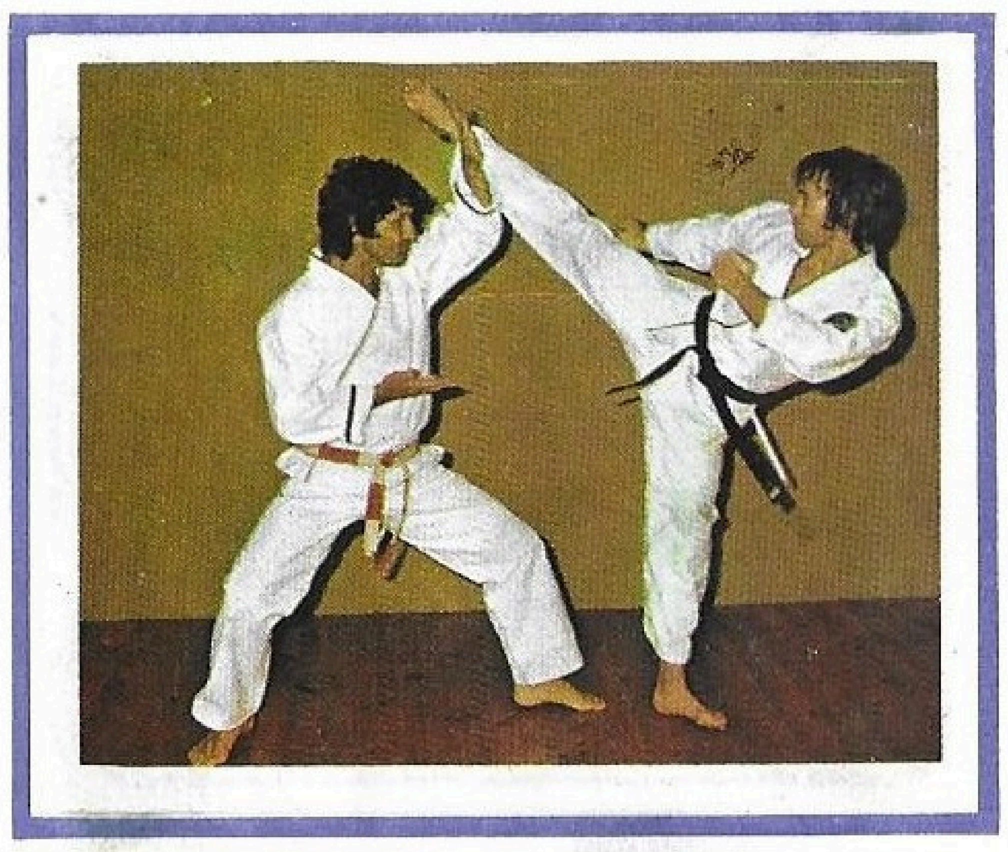
30 — O mesmo pontapé circular. É bastante eficaz no ataque à cara e ao pescoço.



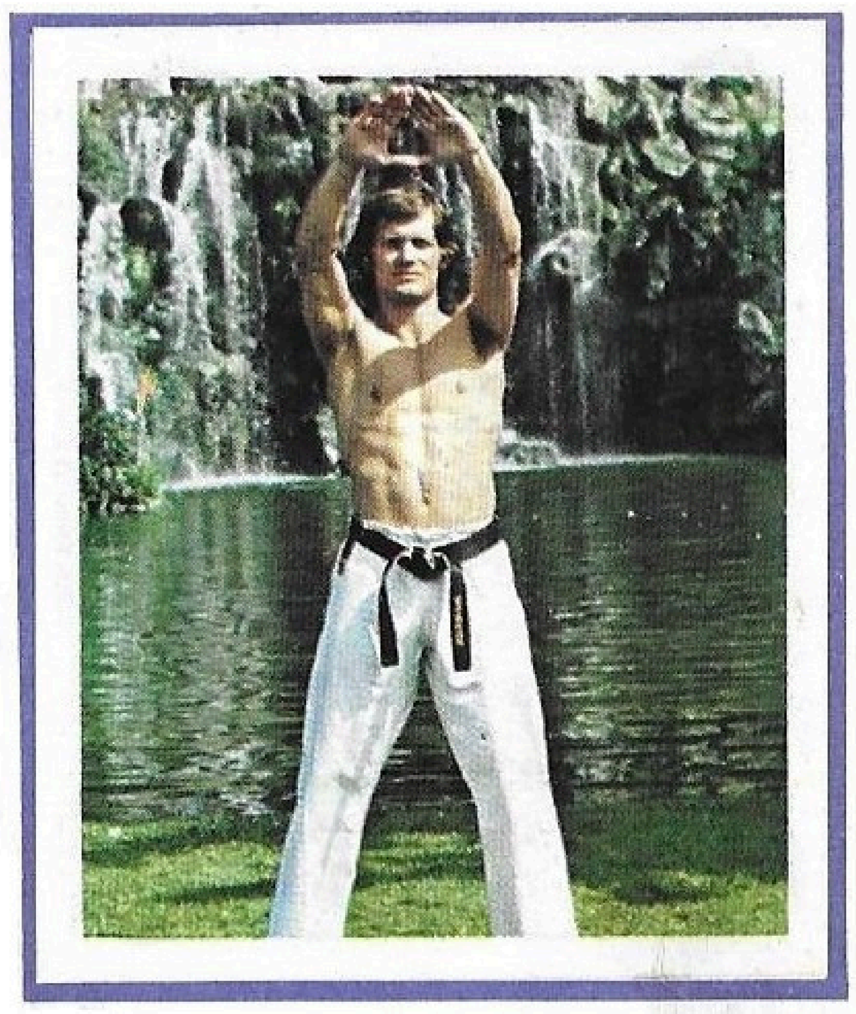
31 — Pontapé em profundidade ao pescoço do adversário, realizado com o calcanhar.



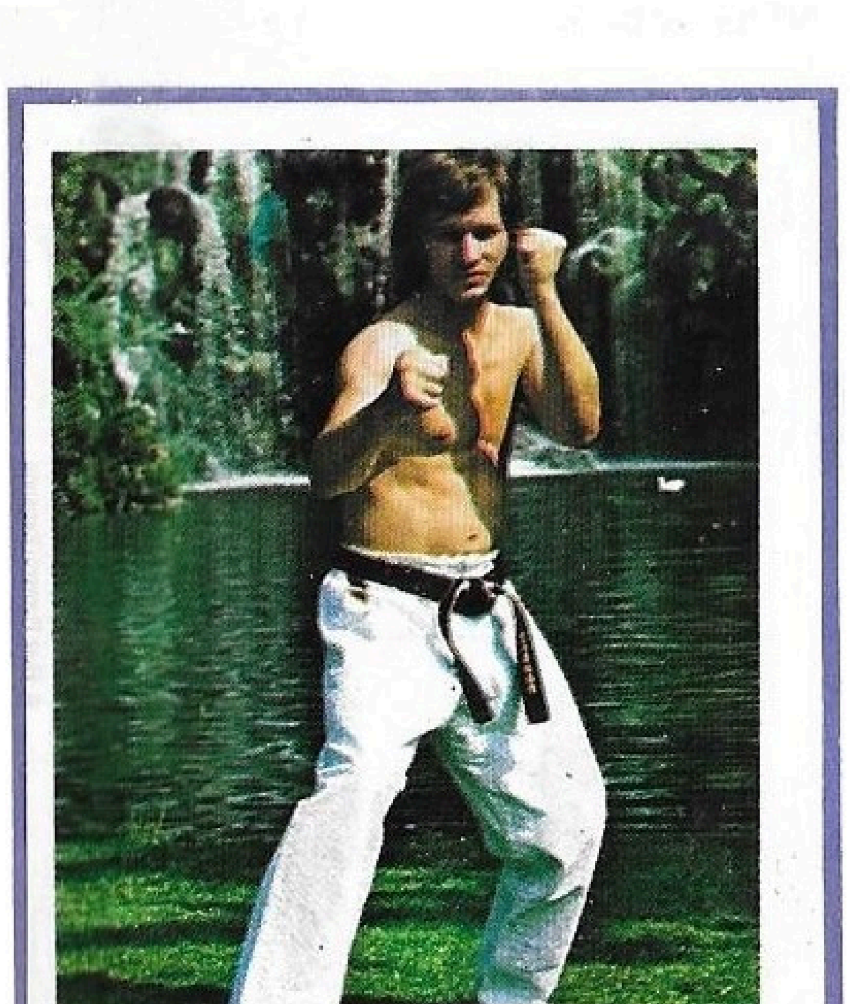
32 — Pontapé para trás dado, com o calcanhar. É necessário virar a cabeça para observar por cima do ombro.



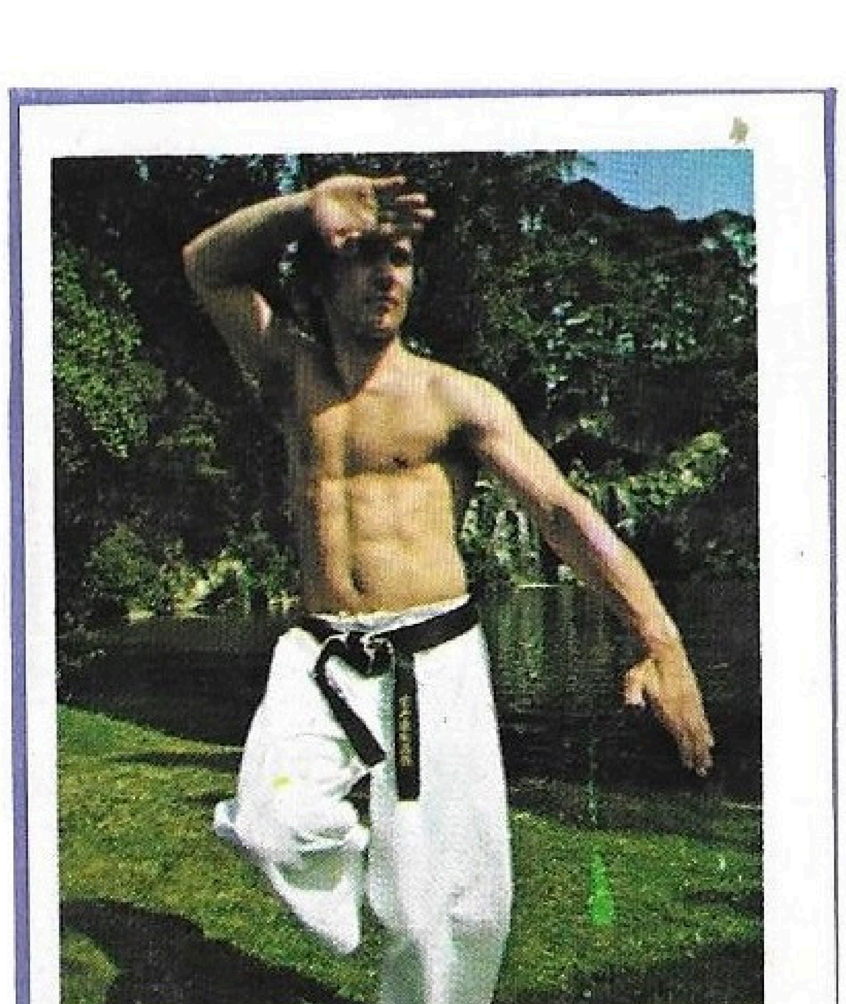
33 — Ataque com pontapé circular e bloqueio com o antebraço, com preparação para contra-atacar com a mão.



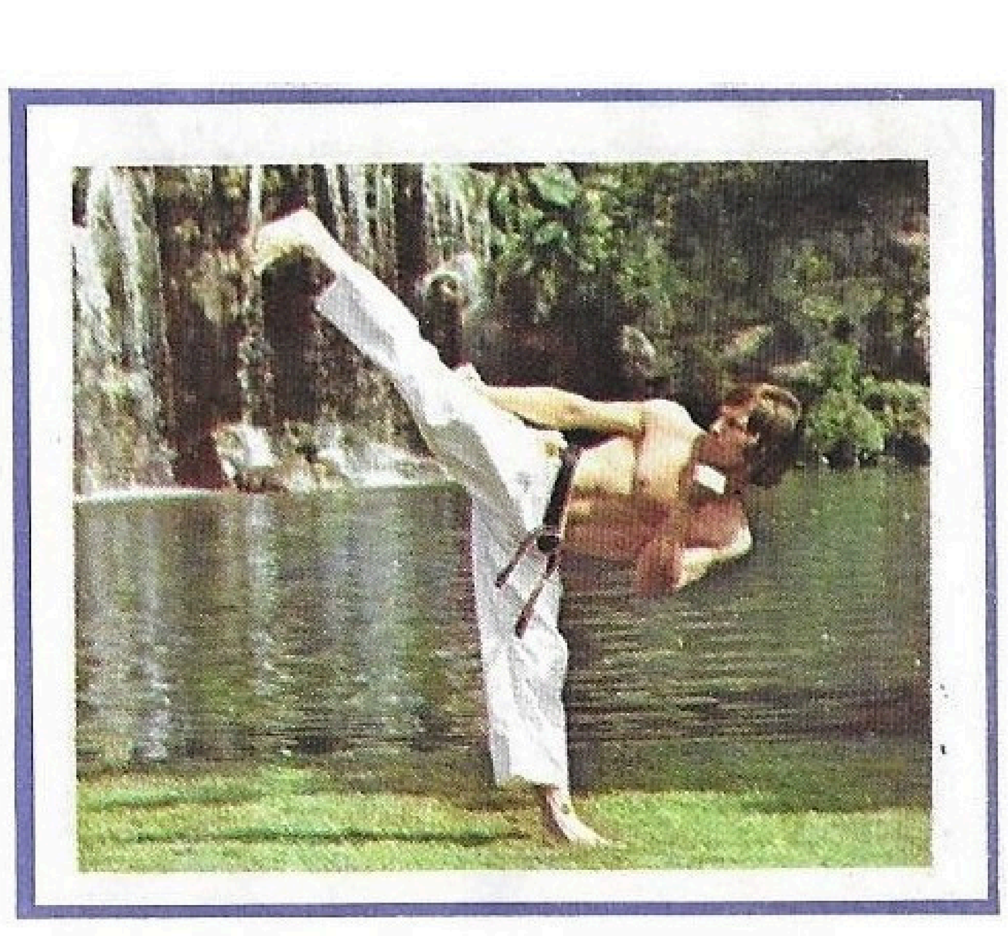
34 — Técnica de treino para parar ataques, altos ou baixos, com os braços.



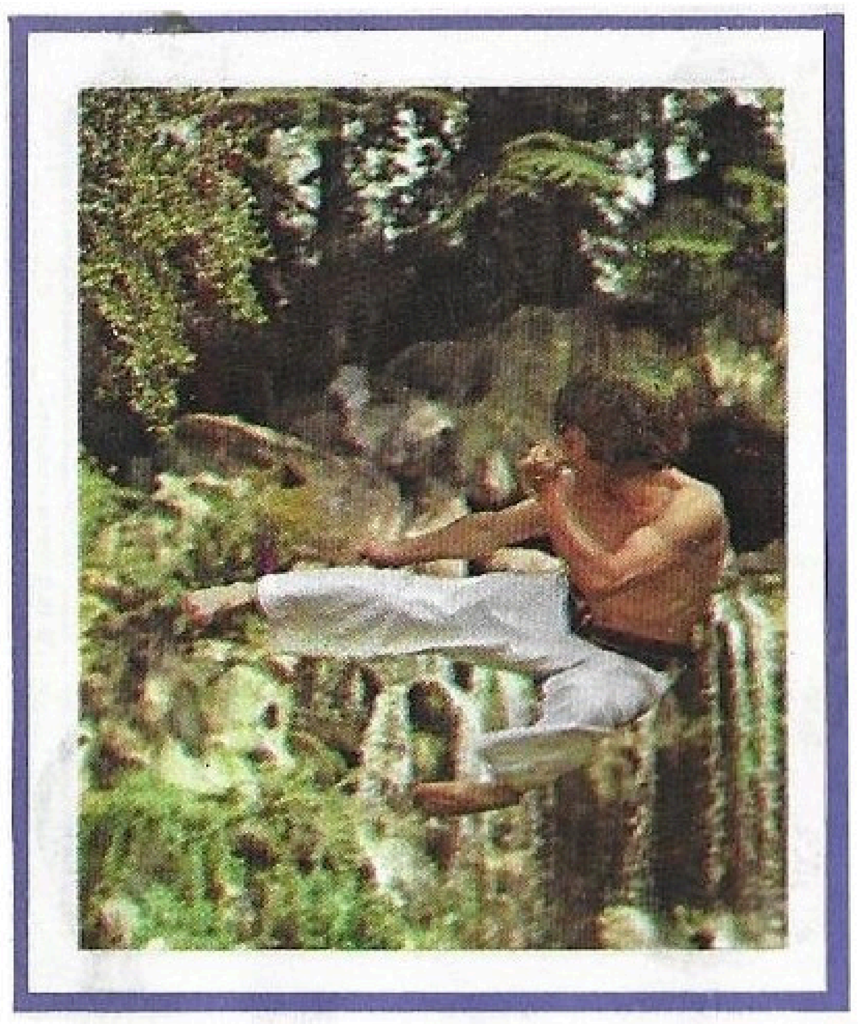
35 — Técnica de bloqueio com os punhos fechados para golpes médios e baixos. São de uma importância vital.



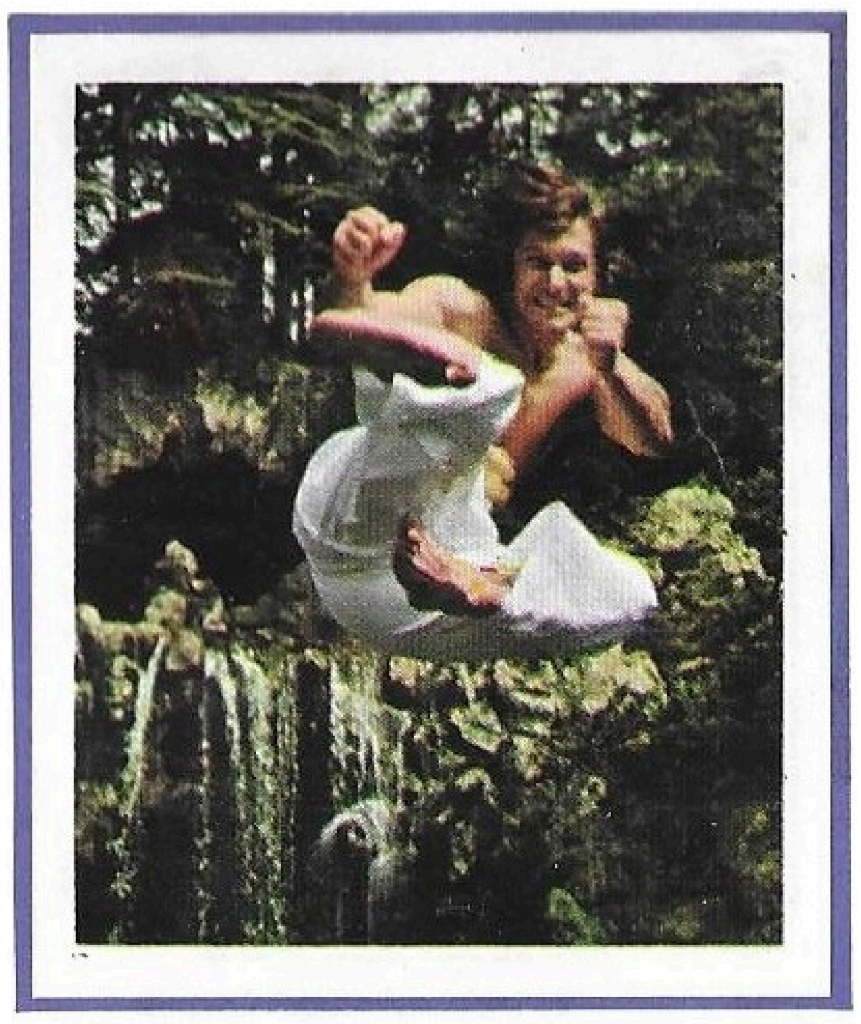
36 — Bloqueio alto e mão preparada para atacar com a parte lateral. É fundamental..



37 — Quando se executa um golpe com os pés, é necessário ter as mãos próximas do corpo.



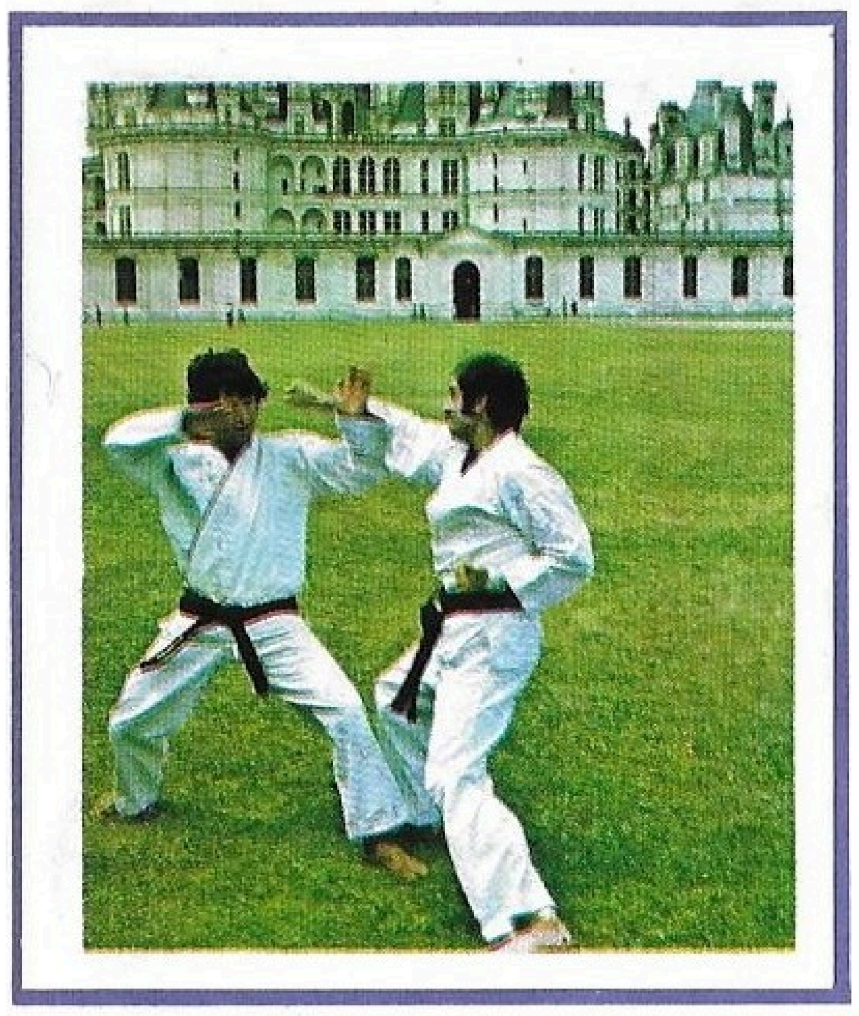
38 — YOKO-TOBI-GERI, ou seja pontapé em altura. Técnica poderosa e audaciosa da qual existem diversas variantes.



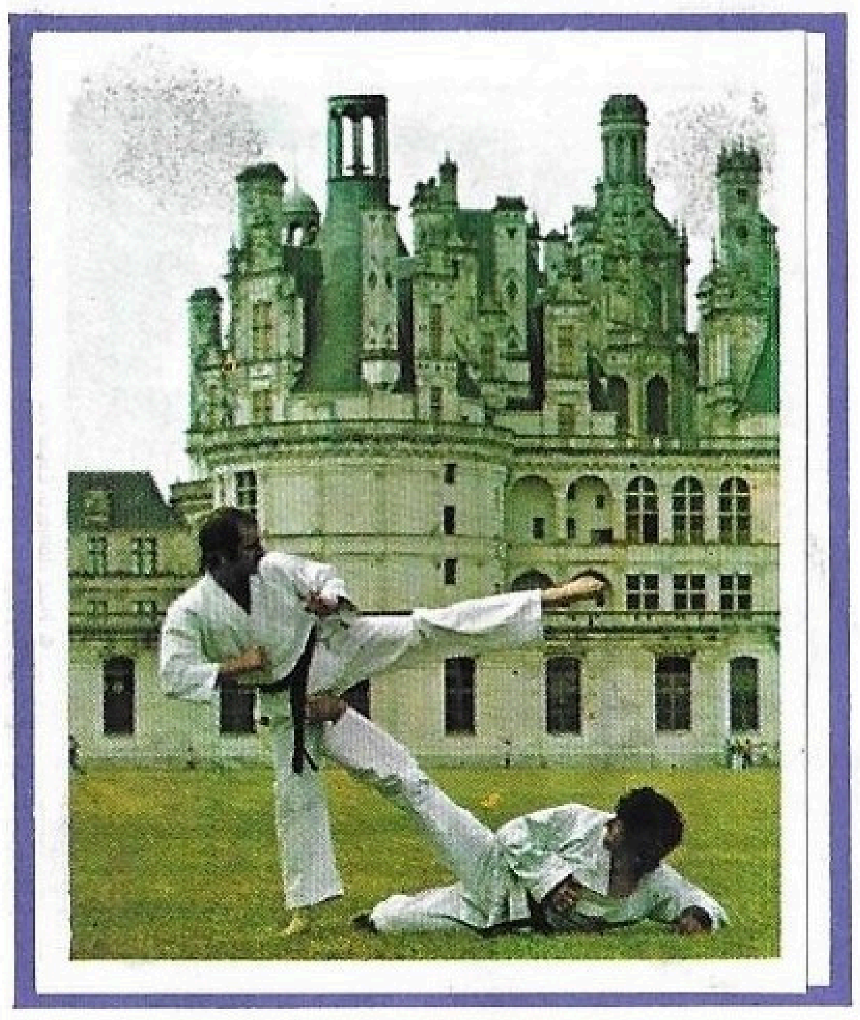
39 — Uma delas realiza-se saltando sobre a perna da frente, outra saltando sobre o pé de trás.



40 — A estabilidade nas posições é primordial para um bom lutador. A anca deve ser forte.



41 — Bloqueio, com o antebraço, dum ataque com punho à cara. Os músculos devem ser elásticos.



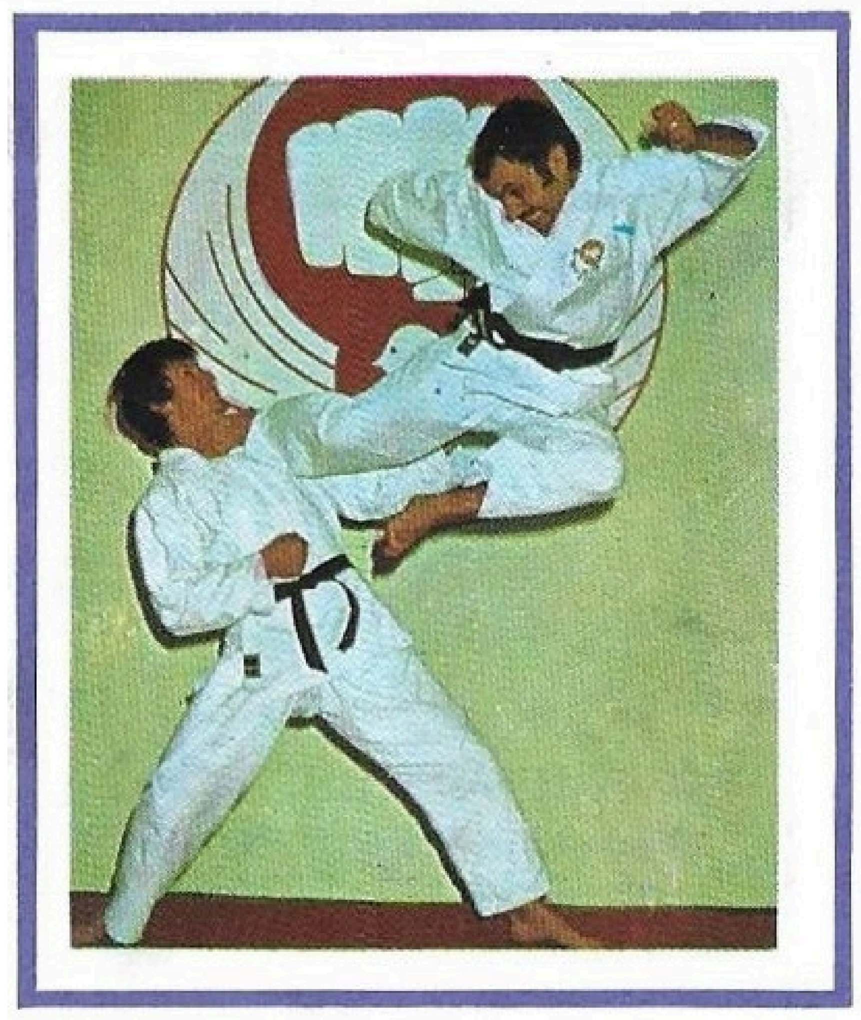
42 — Contra-ataque com o bordo do pé a partir do chão. Os reflexos são absolutamente necessários.



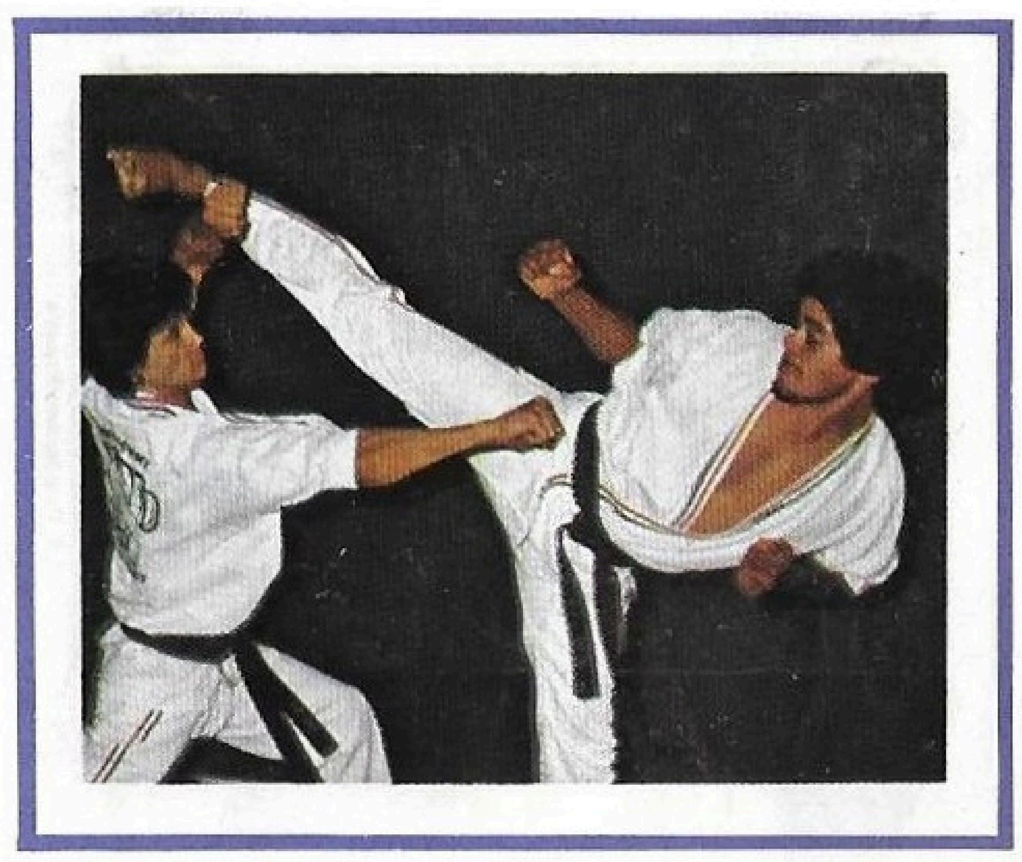
43 — USHIRO-GERI ou pontapé de costas. Realiza-se com o adversário colocado atrás.



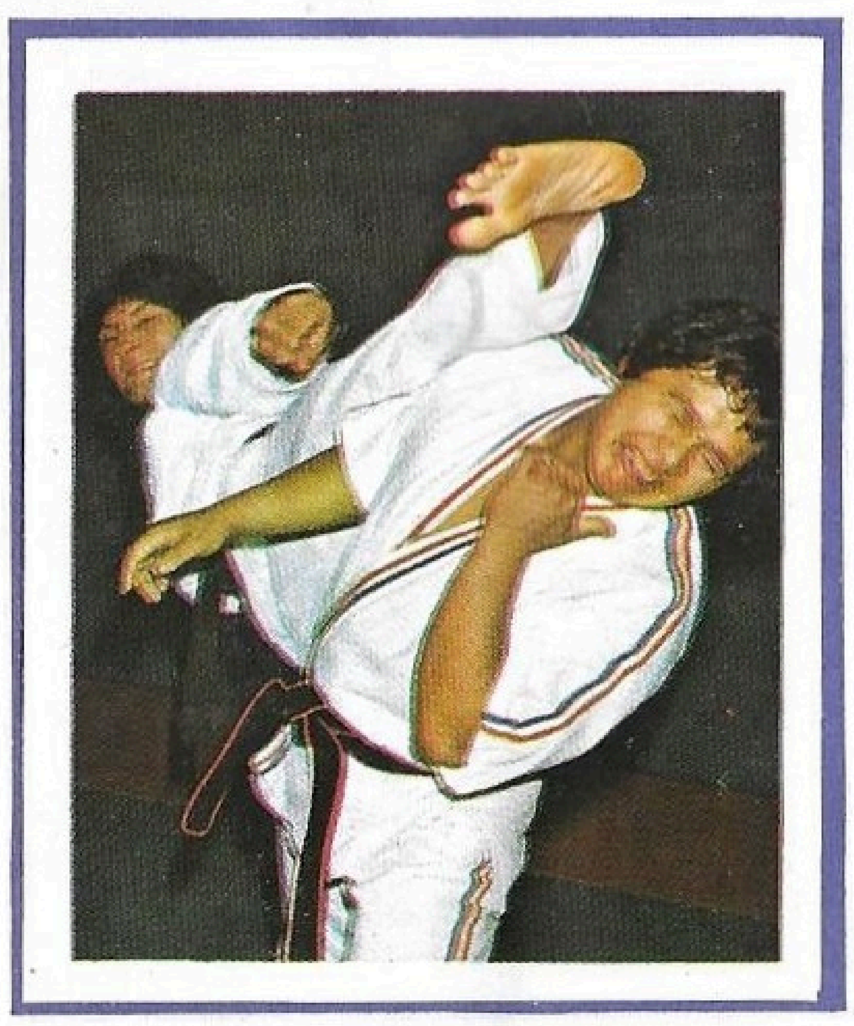
44 — MAE-GERI normal, ou técnica de salto à cara. O ataque realiza-se de frente.



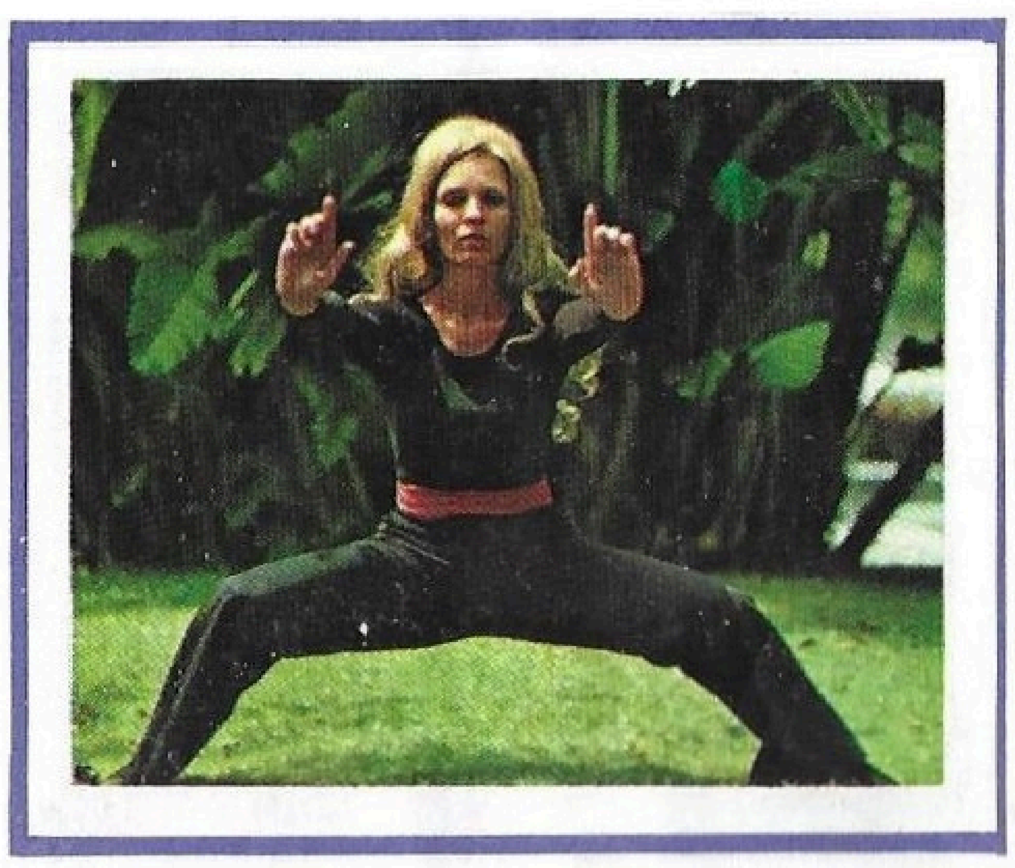
45 — A prática do salto deve realizar-se quando se domina a execução do «MAE-GERI».



46 — Bloqueio de um golpe lateral, com o antebraço e ataque do punho à cara do adversário.



47 — YOKO-TOBI-GERI, ou golpe com um salto já realizado e eficácia do golpe.



48 — Lutadora feminina em posição de «Sumo». É uma posição de ataque de grande potência.



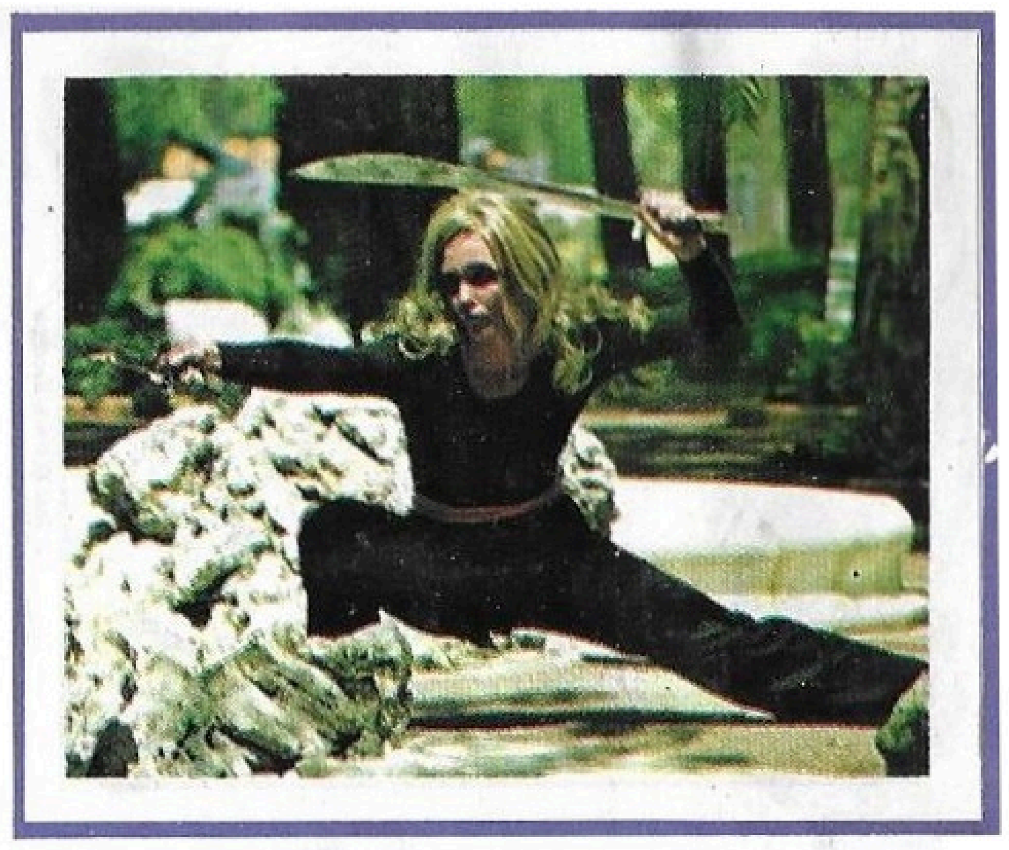
49 — O Karaté é bastante útil à mulher para a sua defesa pessoal. Poderá assim vencer homens mesmo muito robustos.



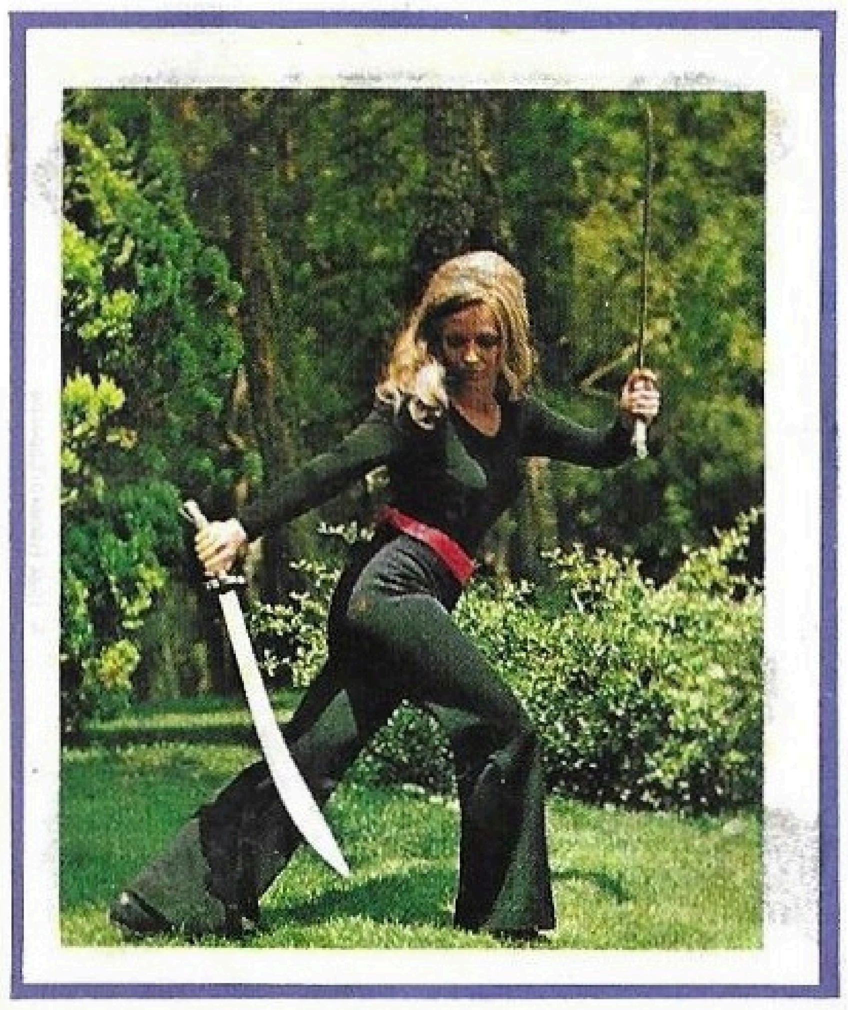
50 — As origens do Karaté são muito antigas e perdem-se na memória dos tempos.



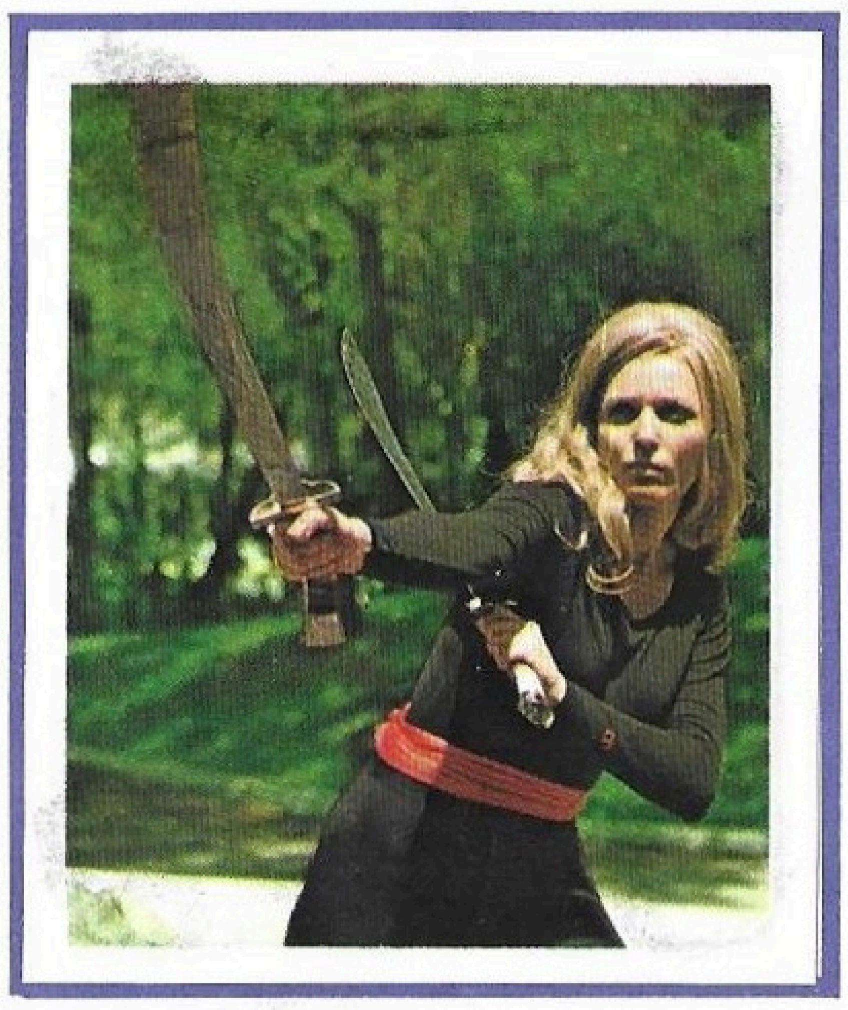
51 — Existem técnicas de luta com armas. A sua origem foi na China, há 5 000 anos.



52 — Os gestos mais antigos simbolizam as garras do leopardo, da águia e os chifres do carneiro.



53 — As técnicas passaram ao Japão que as adaptou à sua maneira de ser. «Kara» significa «livre». «Te» quer dizer «a mão».



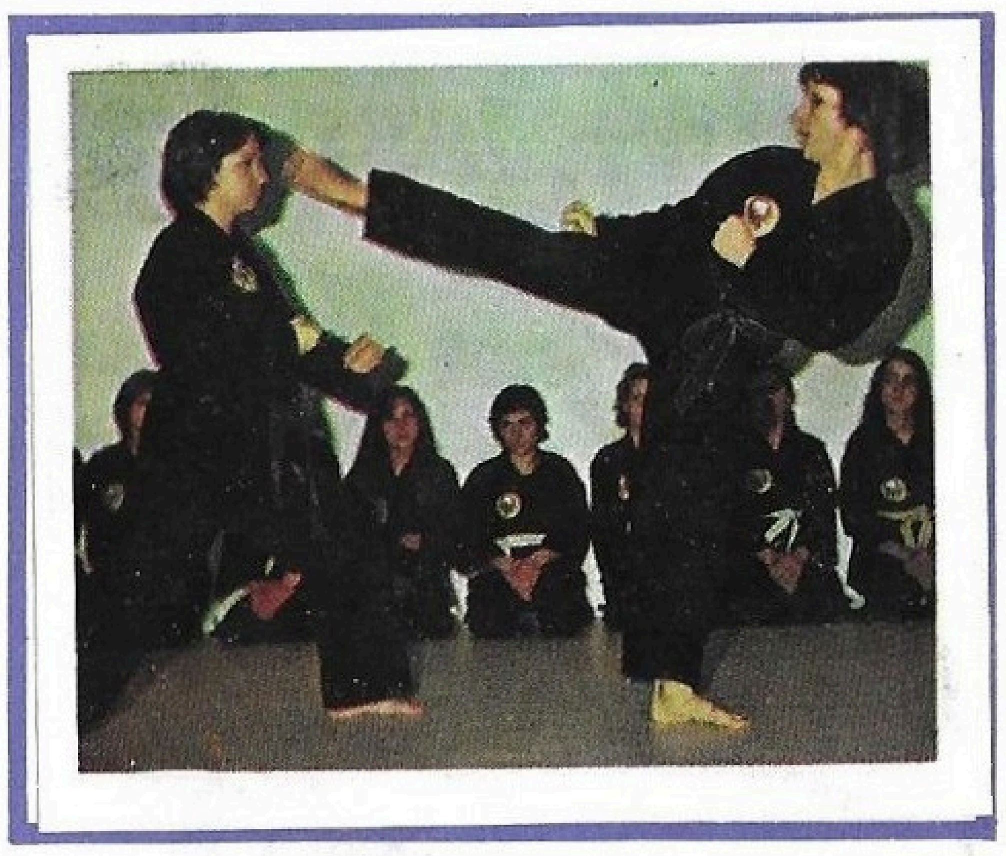
54 — Os «senhores da guerra» proibiram o uso de armas e assim o povo foi obrigado a improvisar.



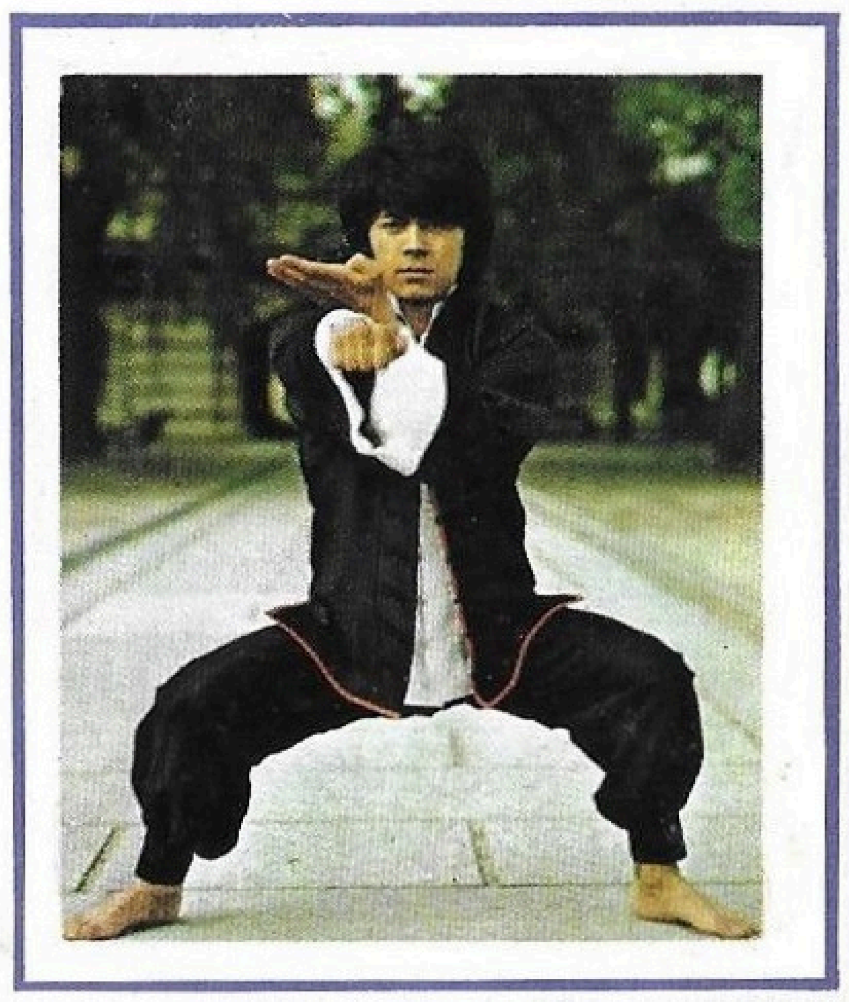
55 — Clandestinamente o povo treinou e aperfeiçoou a sua única arma: o próprio corpo.



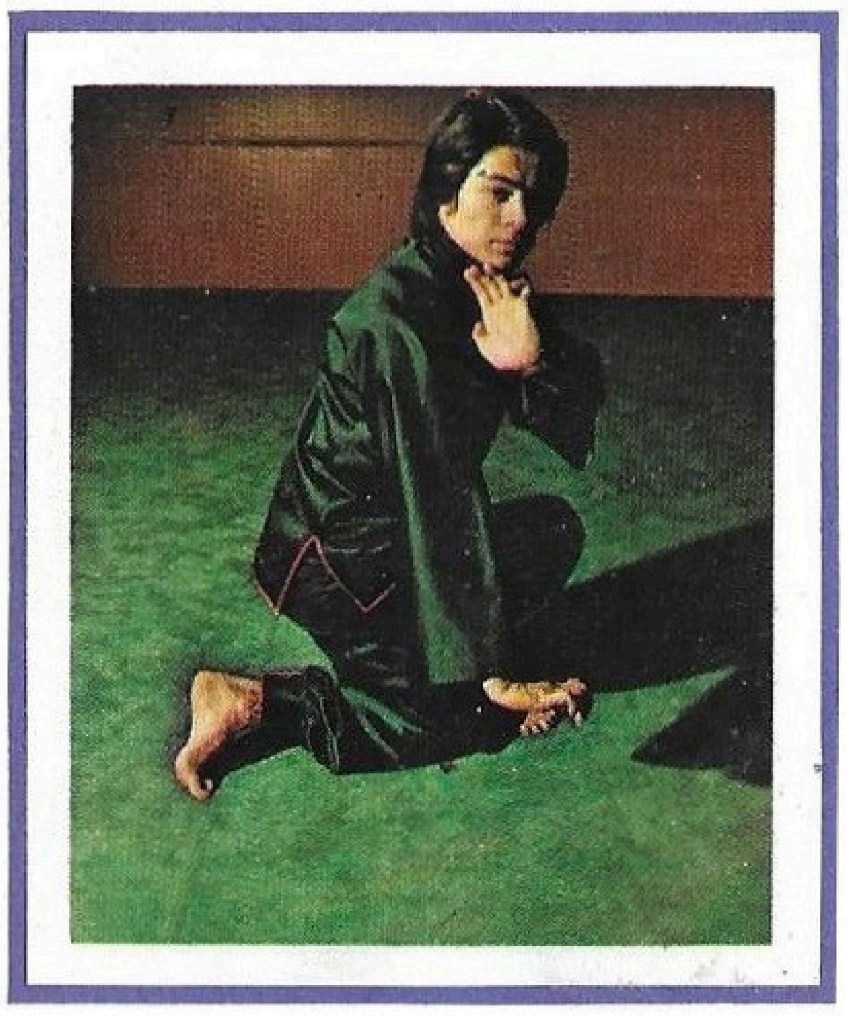
56 — Desta maneira, mãos, braços, pés e todo o corpo em geral, transformam-se em poderosas armas.



57 — Foi esta situação que originou a criação de diversos estilos e escolas de luta.



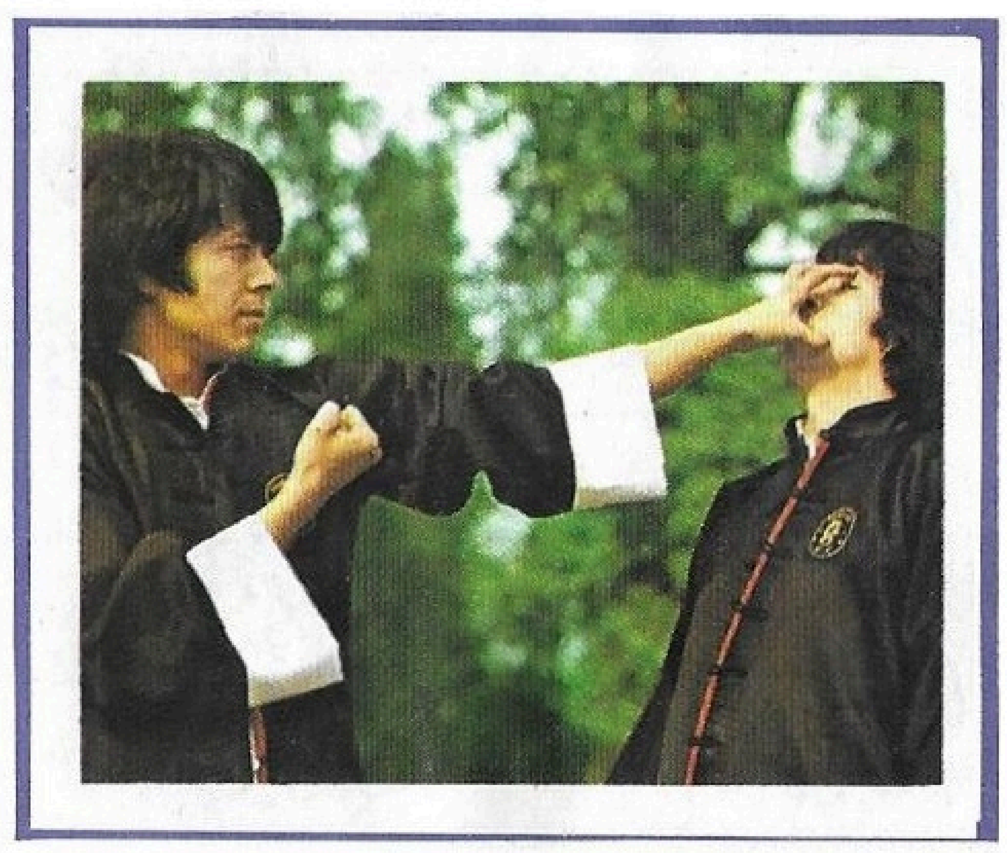
58 — As técnicas relacionam-se com as dos gladiadores romanos e com as do sumo japonês.



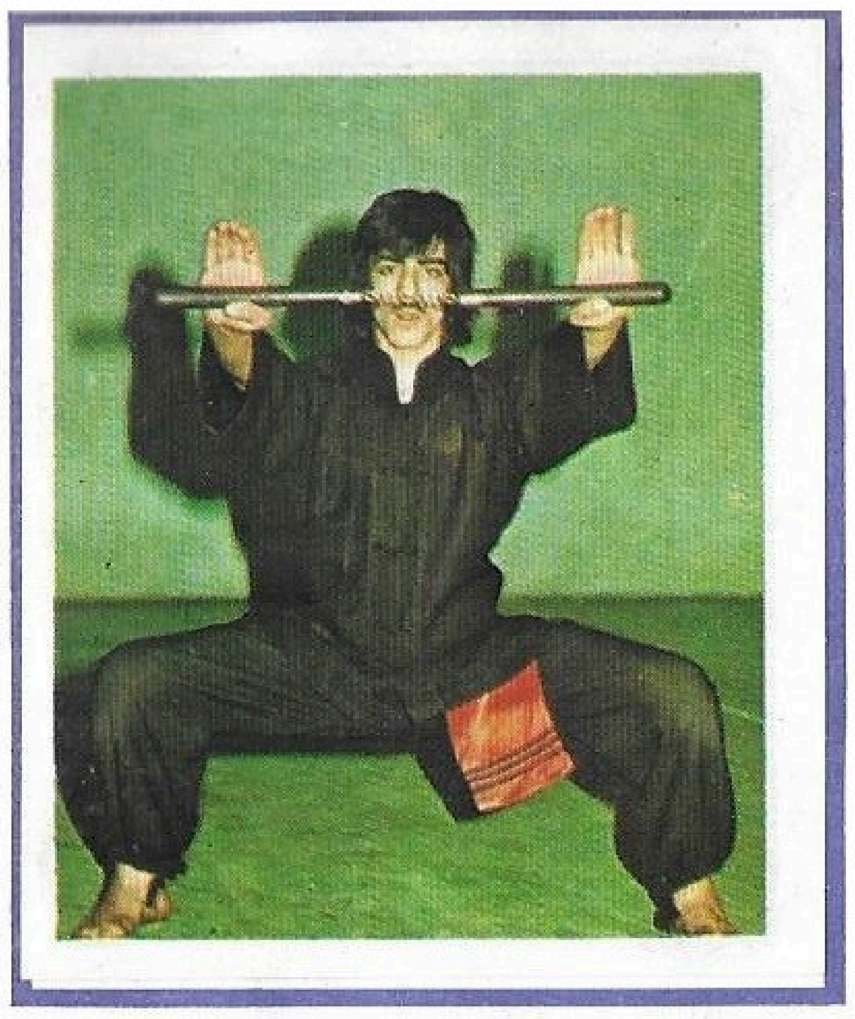
59 — Um exercício de coordenação dos músculos e de equilíbrio emocional psicossomático.



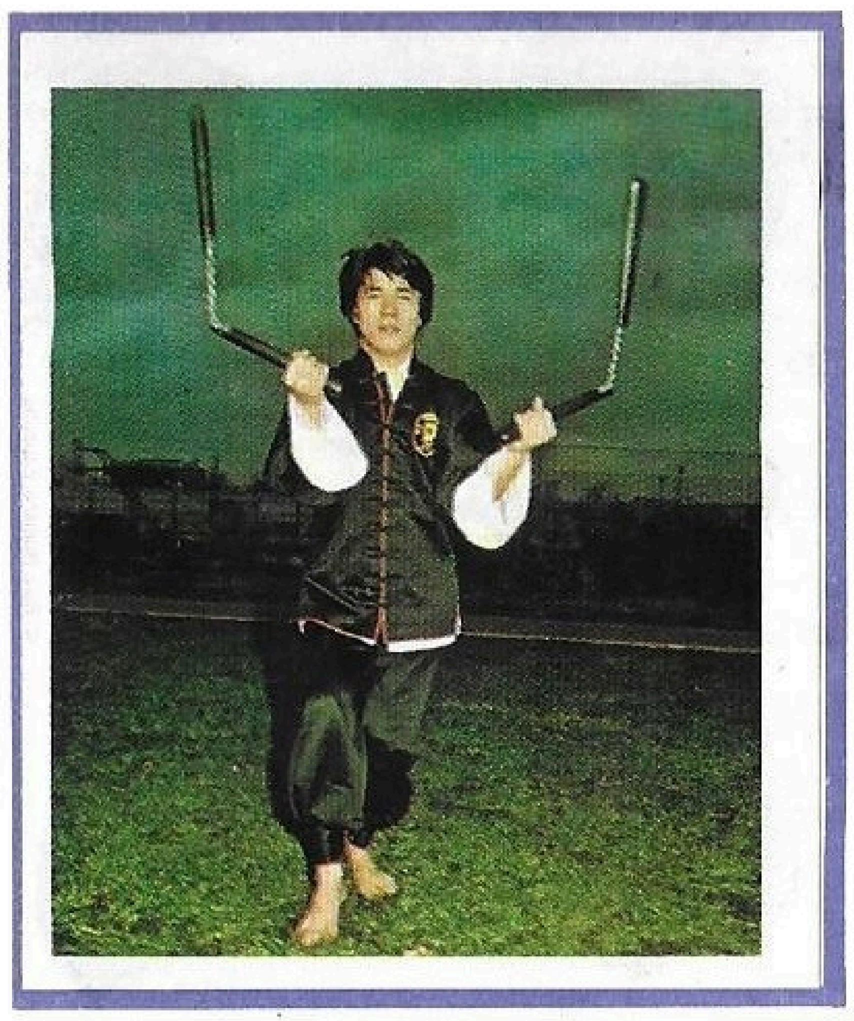
60 — Um aproveitamento integral das mãos, adquirindo a força das garras da águia.



61 — Adquirindo o conhecimento de todas as partes vulneráveis do corpo para as dominar.



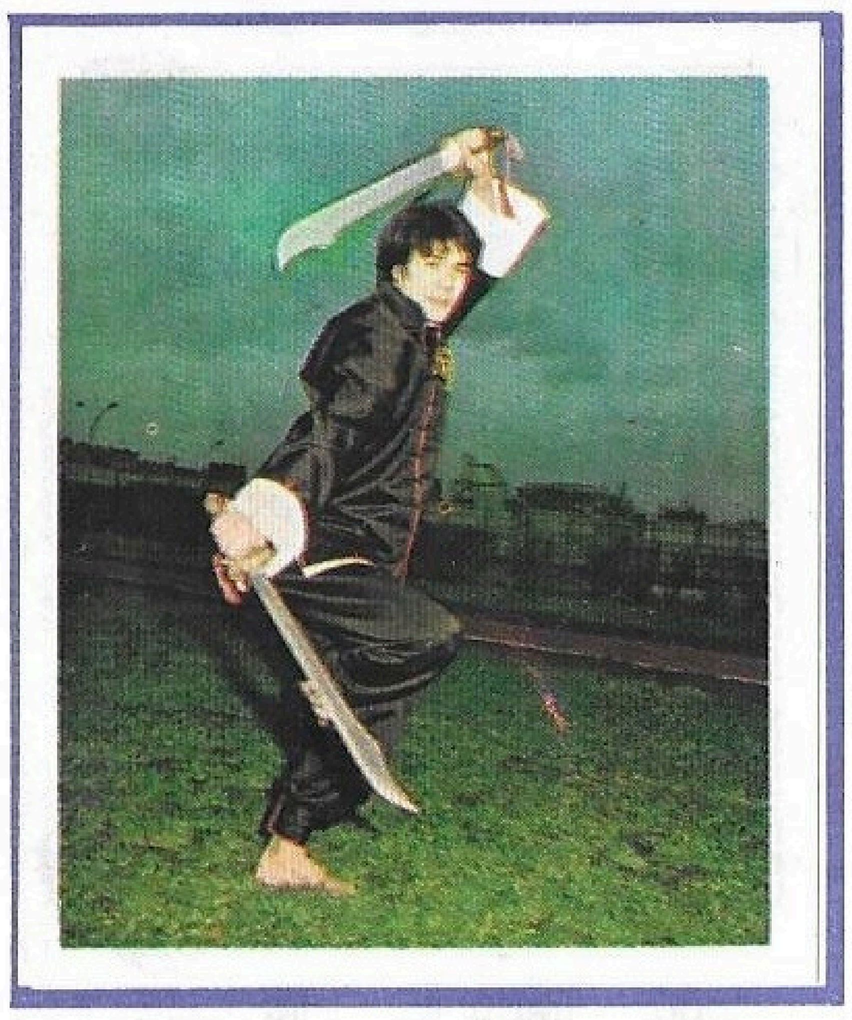
62 — Submetido a uma pressão militar, o povo aprendeu igualmente a utilizar toda a espécie de utensílios.



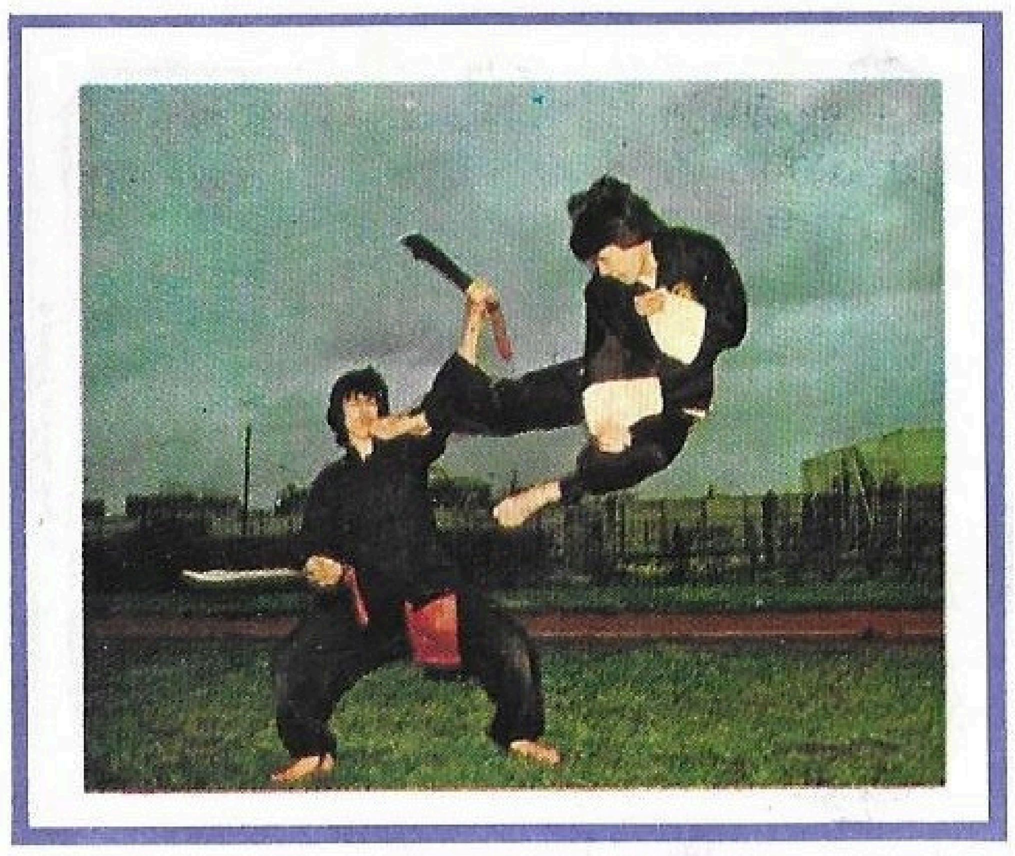
63 — De aparência inofensiva, serviam-se de paus, correntes, cordas e engenhos...



64 — ... que nas suas mãos se transformam em armas de demolição, pelo país inteiro.



65 — Os «Samurais» Japoneses treinavam-se bem e lutavam com os dois braços armados de sabres.



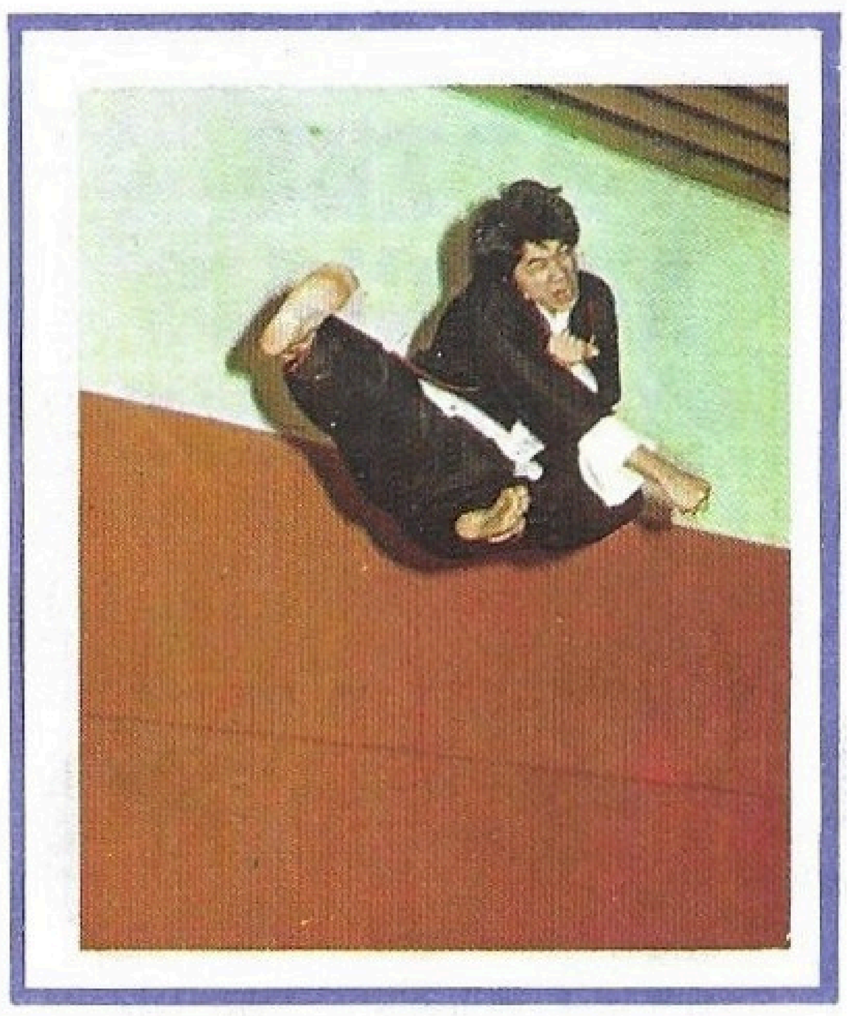
66 — Para combater esta força, o povo não possuia senão coragem e a força do seu próprio corpo: o Karaté.



67 — Demonstraram que um bastão bem dominado pode perturbar e até derrubar um guerreiro.



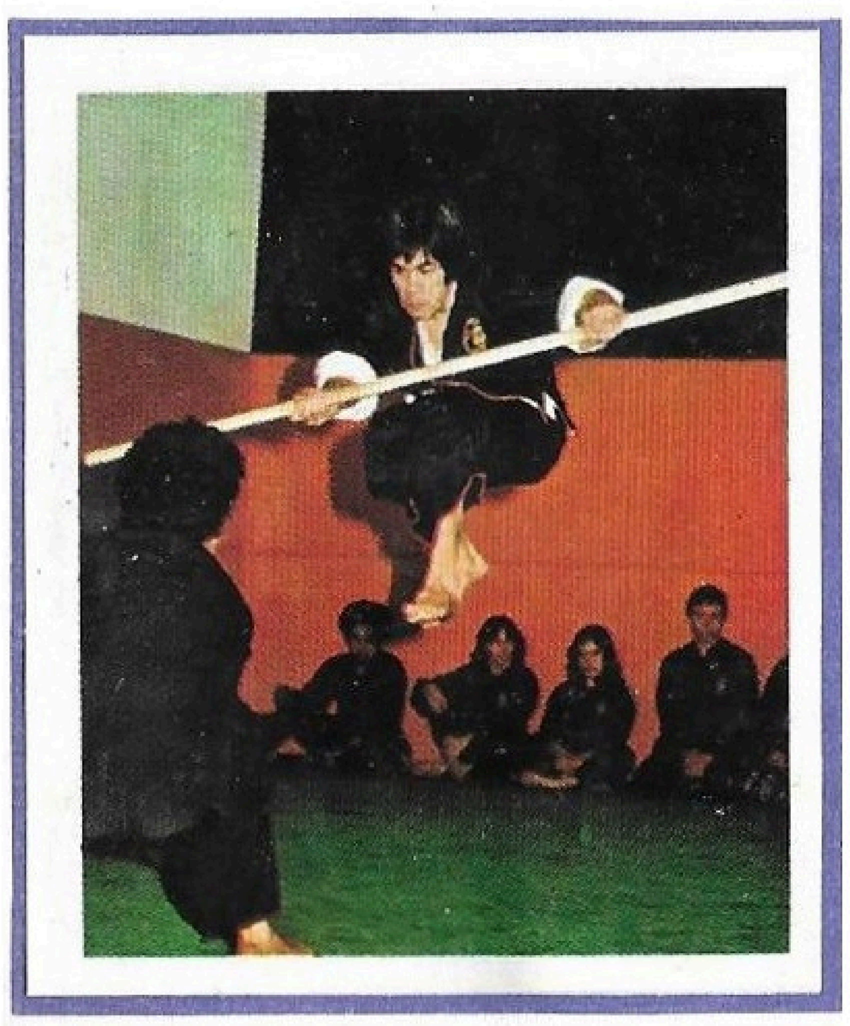
68 — Um guerreiro tinha mesmo que defender-se de um camponês armado de um bastão.



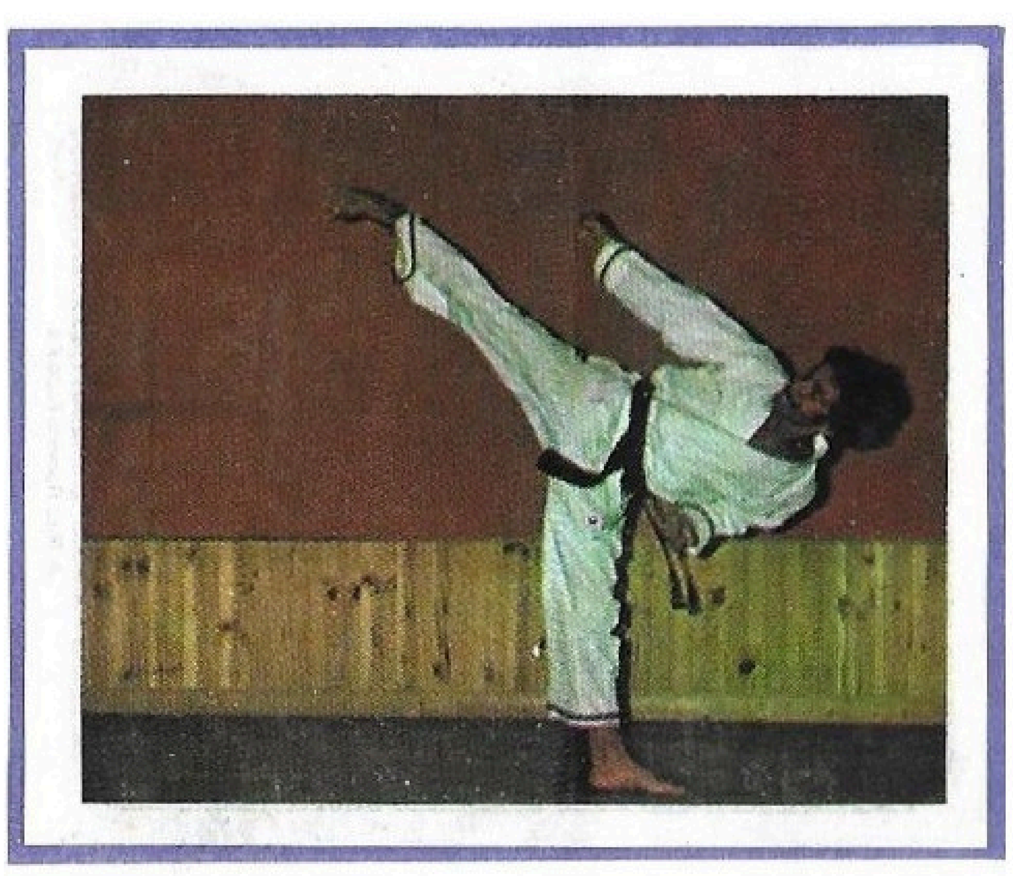
69 — Muito mais tarde a ideia de auto-defesa foi abandonada para se transformar numa disciplina corporal...



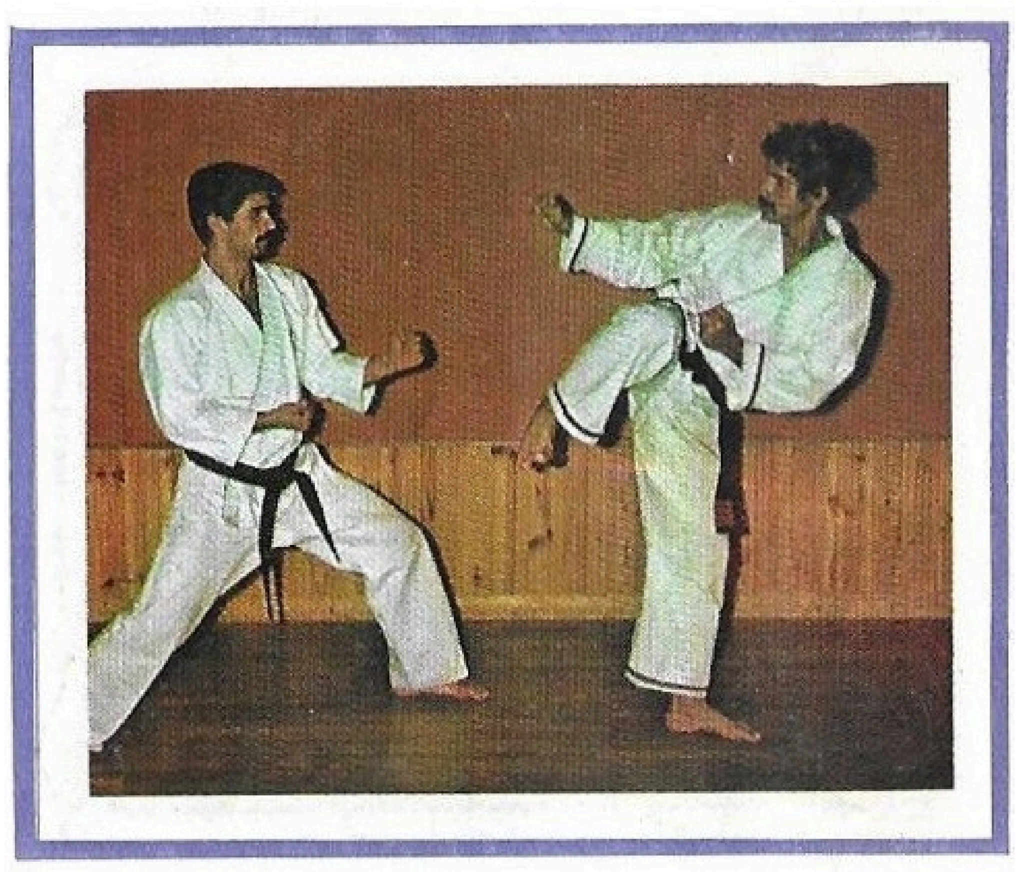
70 — ... que em união com a disciplina mental e espiritual do Zen se transformou em arte marcial.



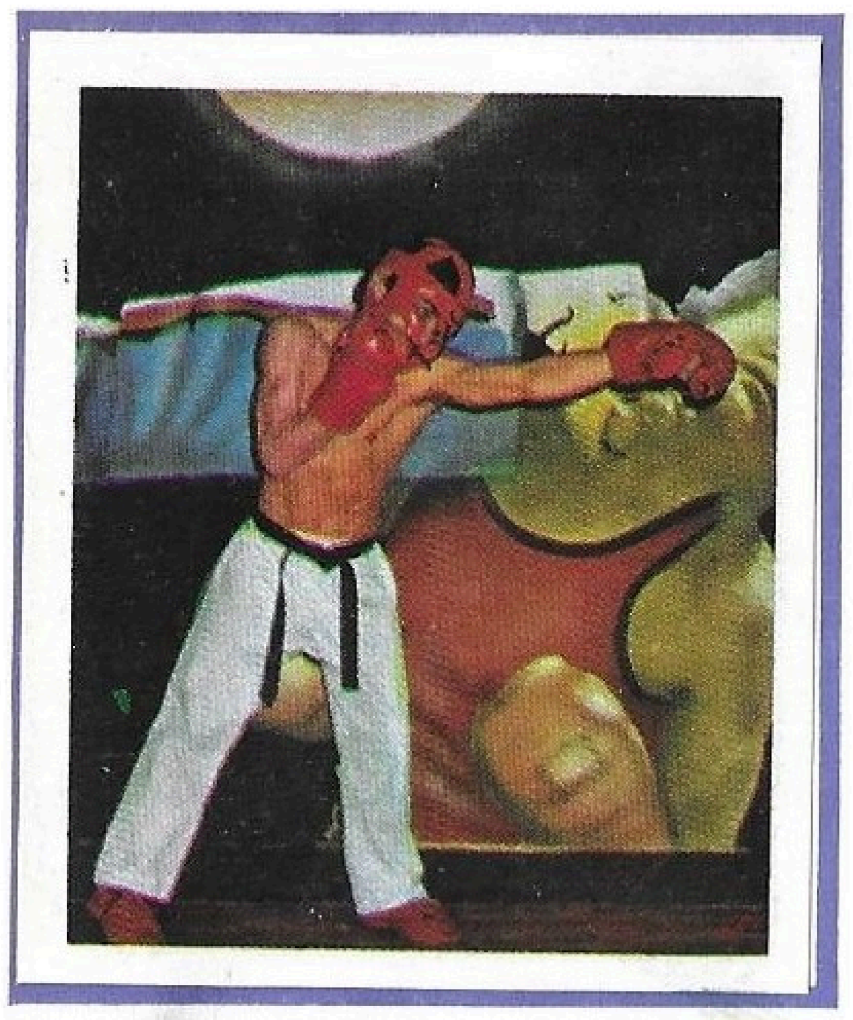
71 — Uma exibição realizada em 1922 pelo mestre Gichin, foi o ponto de partida para o seu sucesso.



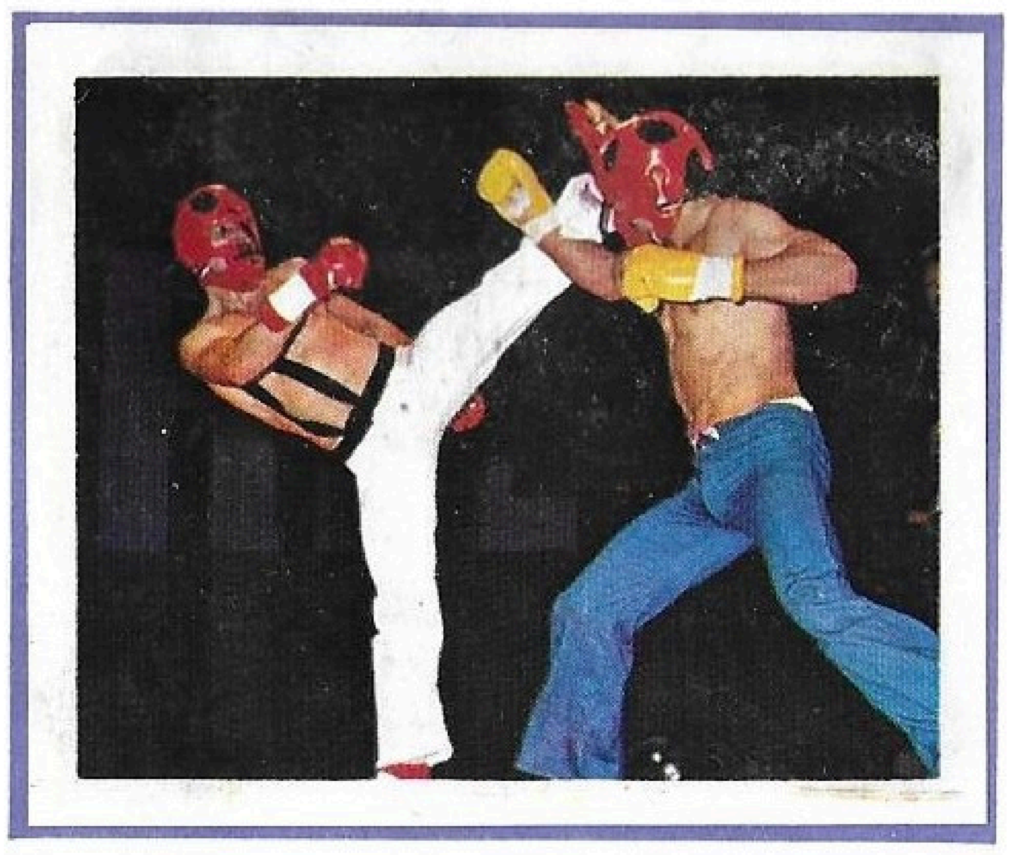
72 — Foram criadas centenas de escolas e o Karaté foi implantado como aula normal.



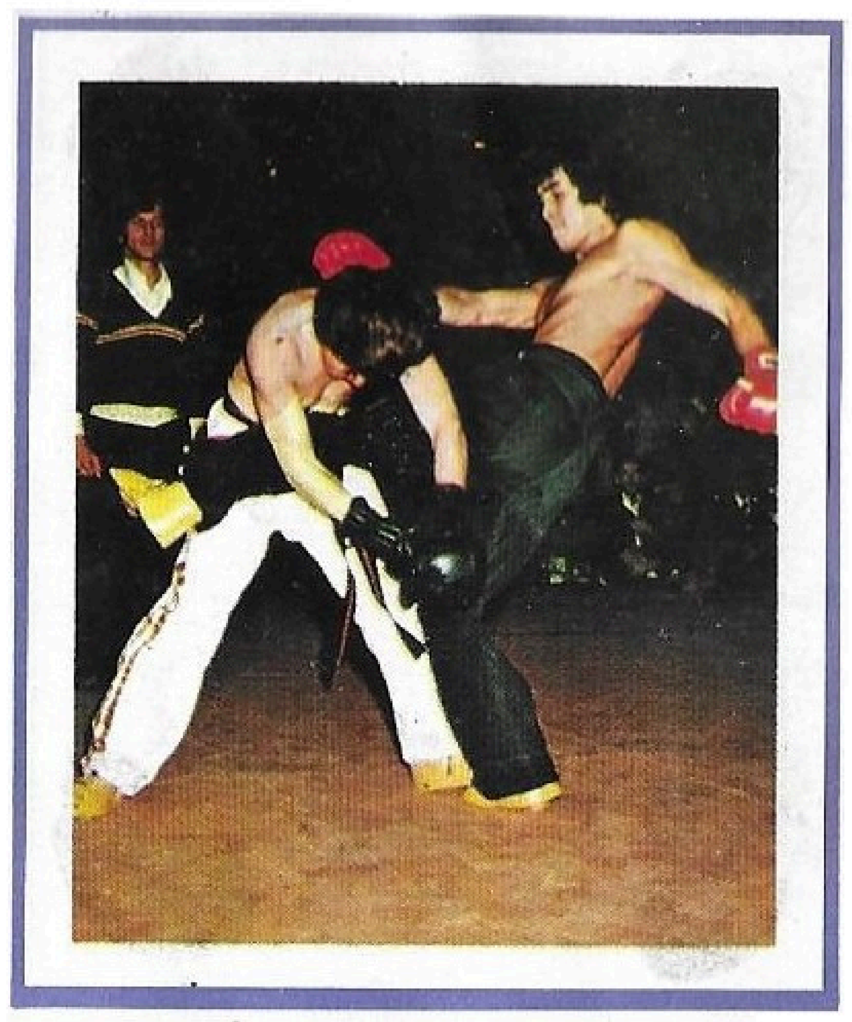
73 — Funakoshi é considerado como pai do Karaté moderno.



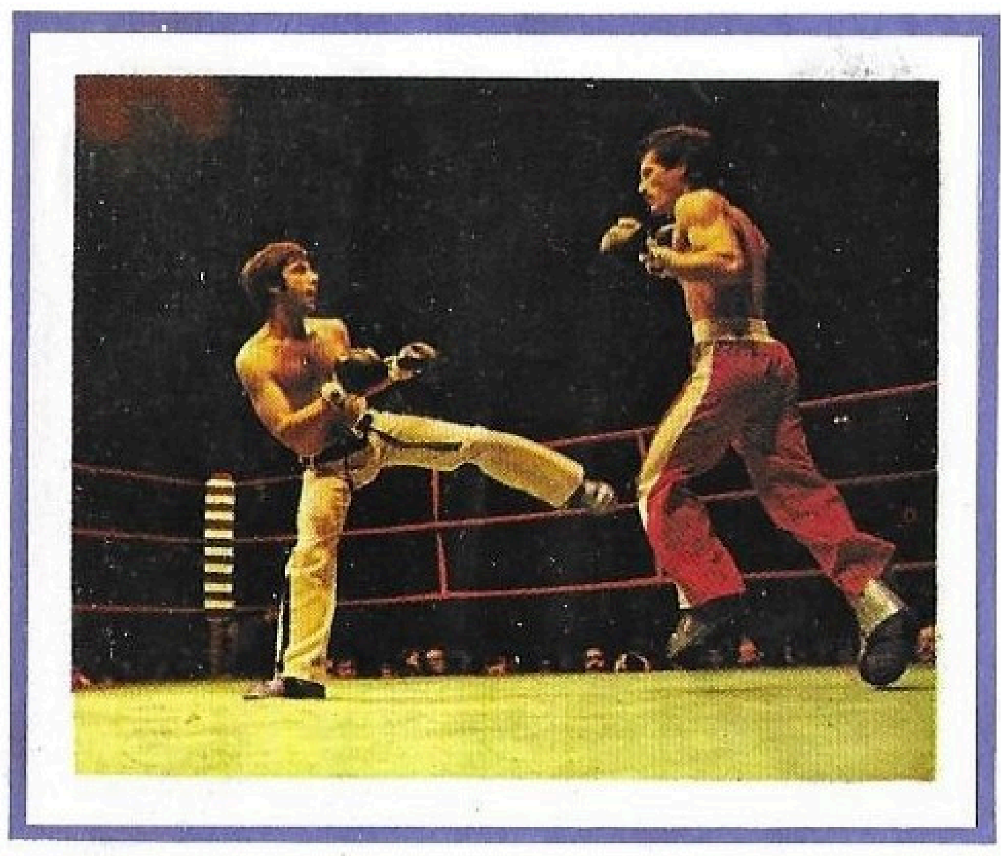
74 — Na Ásia existem outras variantes de luta, que associadas ao boxe inglês, são apresentadas como espectáculo.



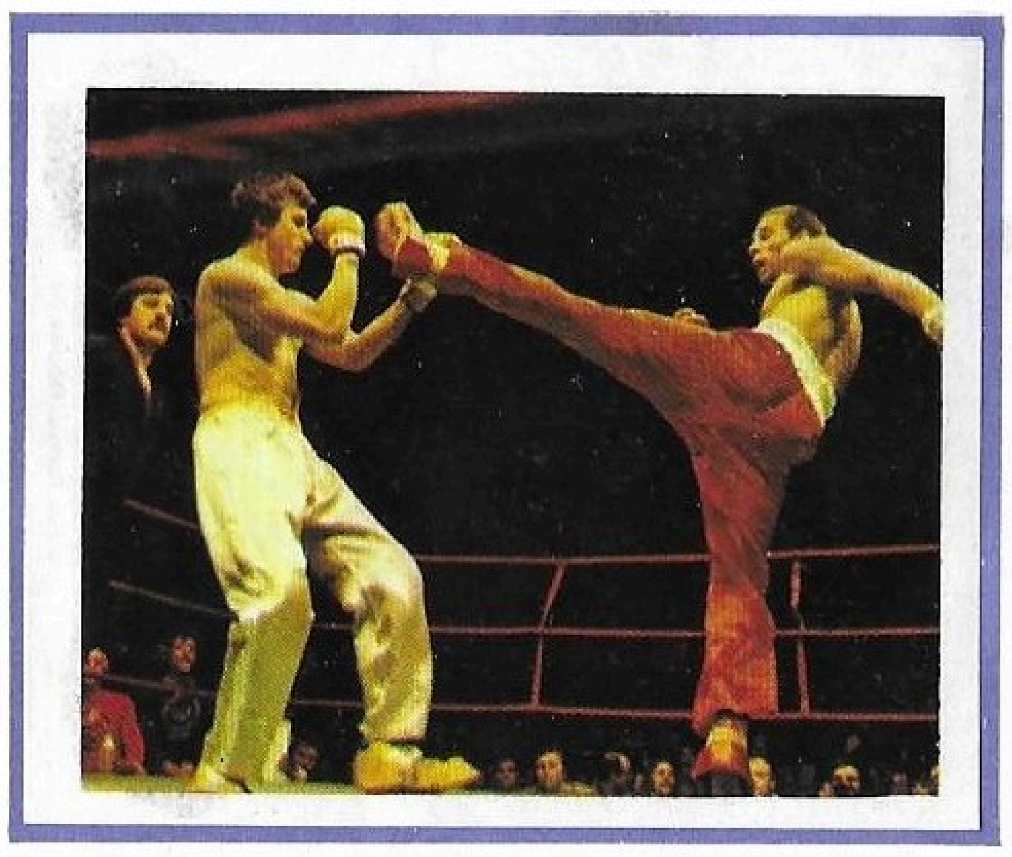
75 — É corrente ver-se na Índia, na Pérsia e na Tailândia um misto de Karaté e de boxe.



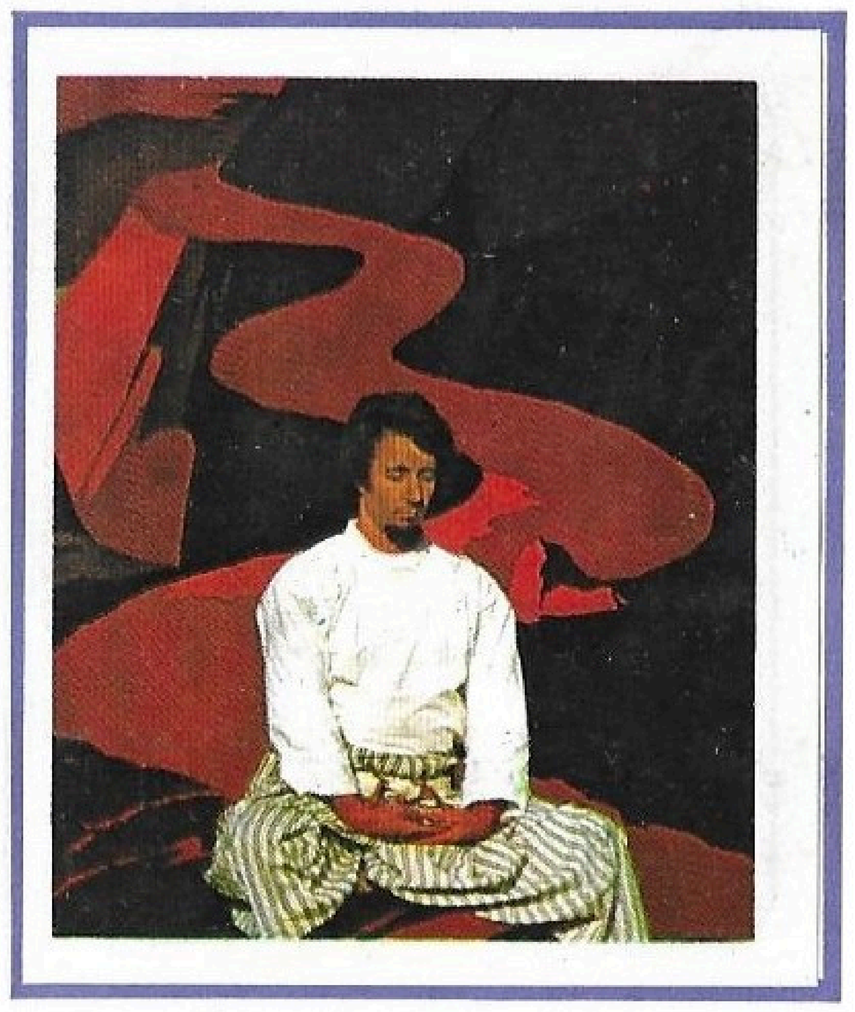
76 — Quando o espectáculo é comercializado a luta é verdadeiramente livre. Todos os golpes são possíveis.



77 — Na Malásia, no Camboja, no Laos e no Vietname os ringues para este desporto estão repletos de praticantes.



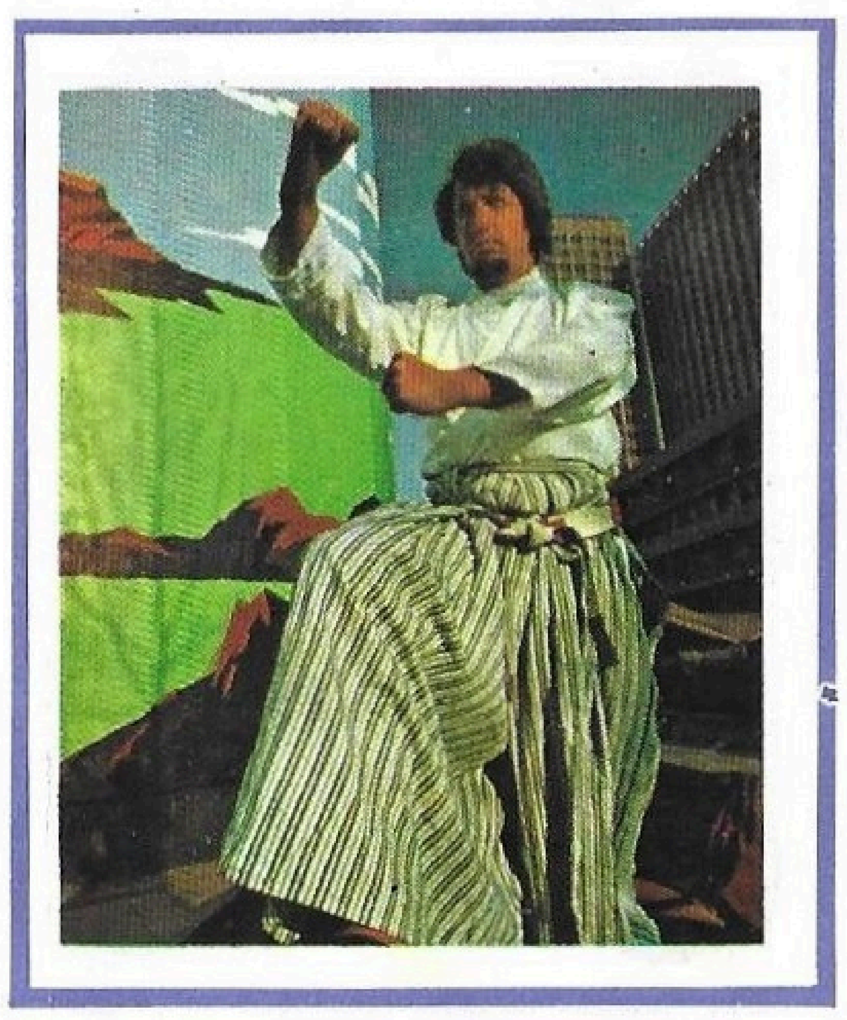
78 — Os recintos ficam cheios de pessoas entusiastas por este desporto eminentemente asiático.



79 — Mas o espírito do Karaté é religioso. É o caminho para o absoluto: O «Zen».

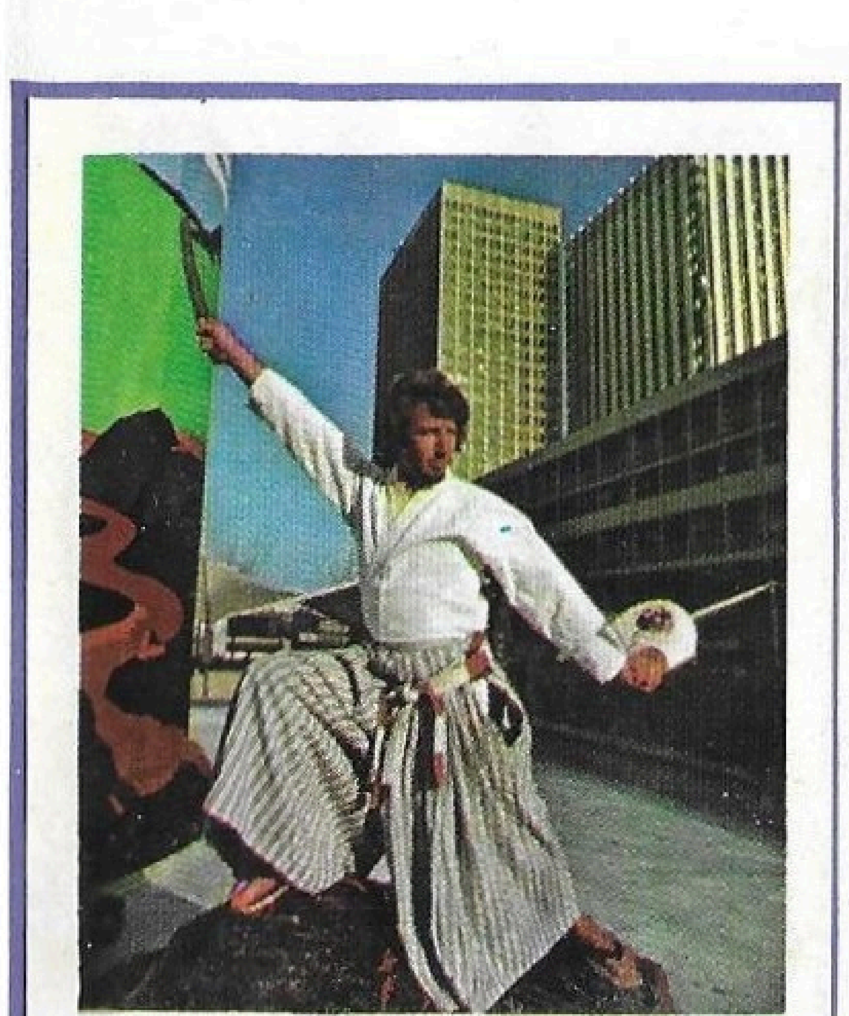


80 — Eles dizem que a doutrina de calma é pura, a doutrina de acção é poderosa.

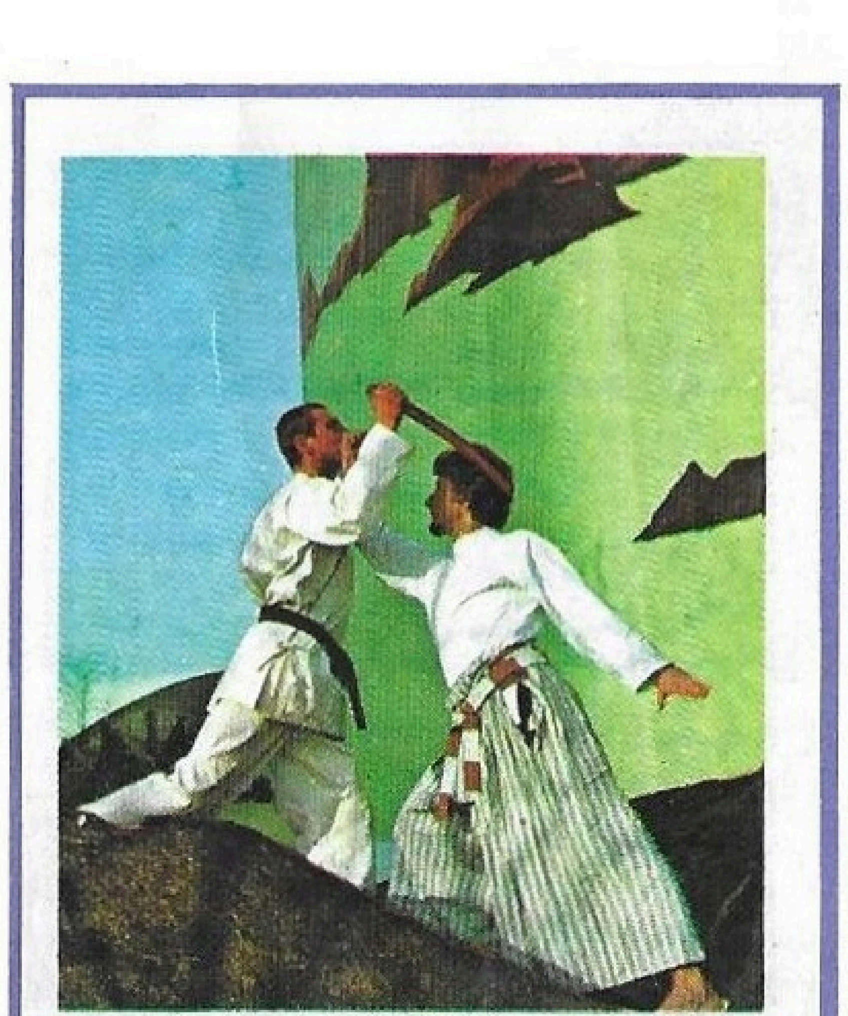


81 — Isto é o «Aikido» que quer dizer a união do corpo e do espírito; objectivo final do Karaté.

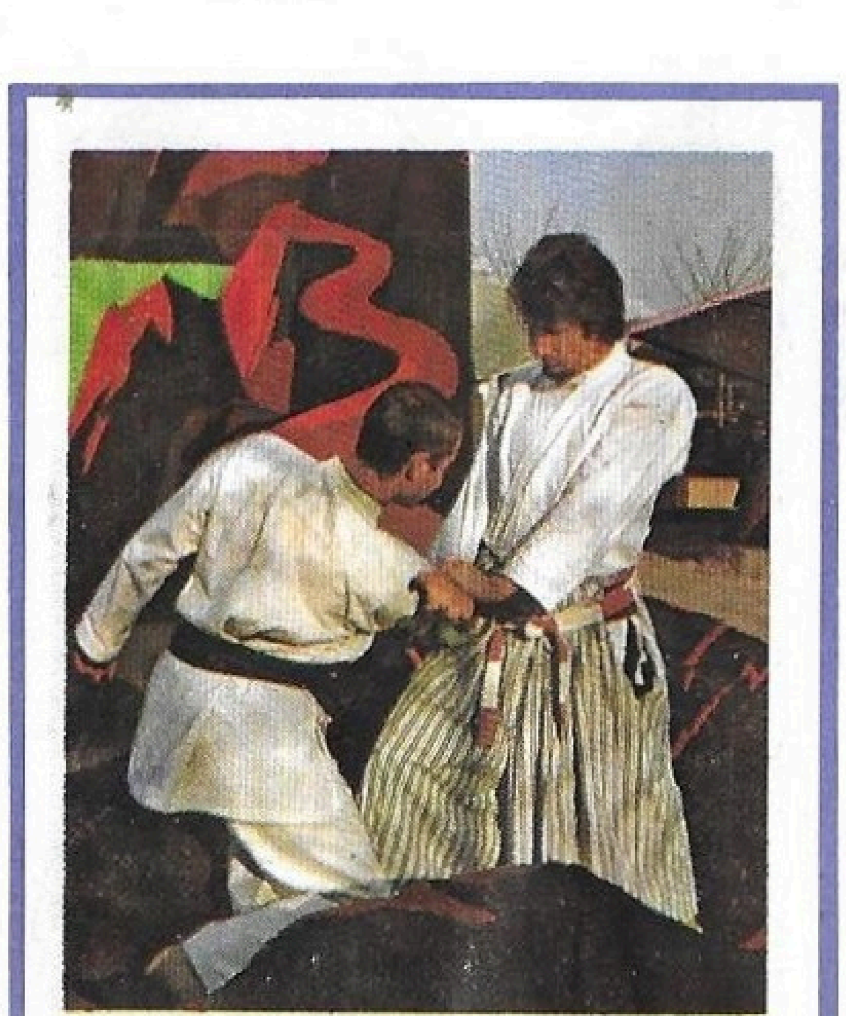




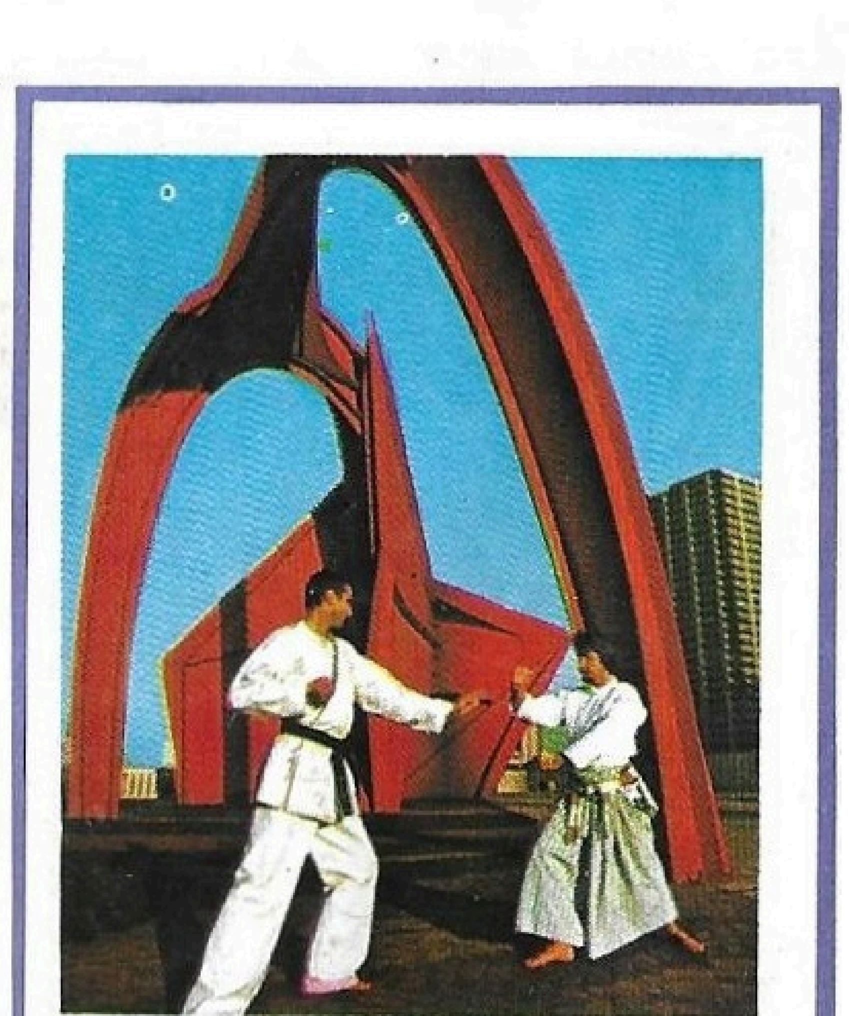
82 — FUNAKOSHI diz: — Devemos ter o espírito vazio de egoísmo e de maldade para reagir perante qualquer acontecimento.



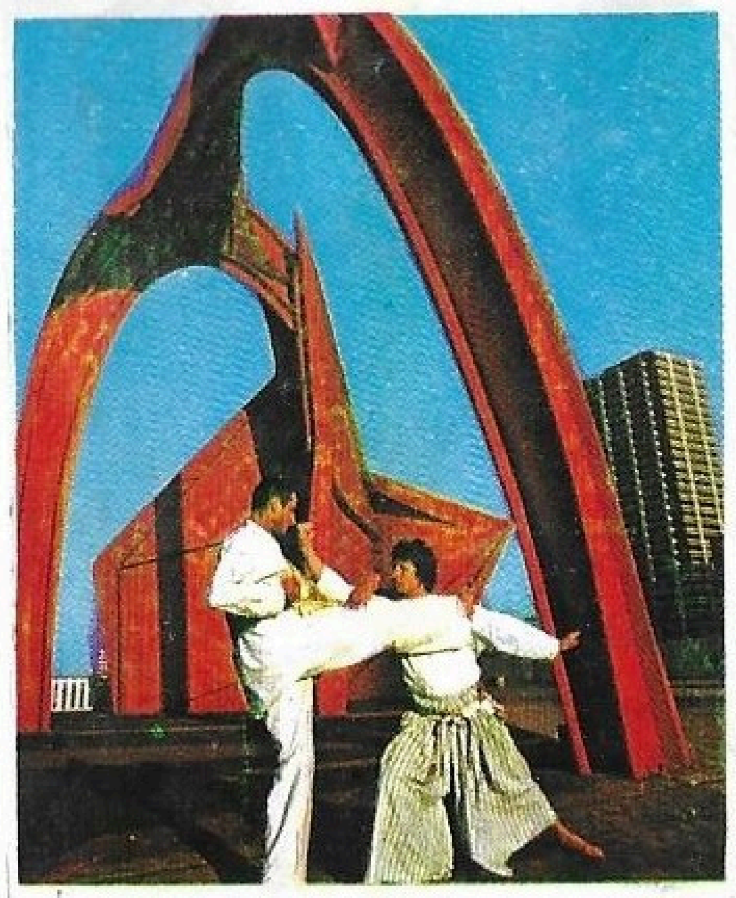
83 — É necessária uma descontraclão muscular para poder tomar precauções e decisões perante o ataque.



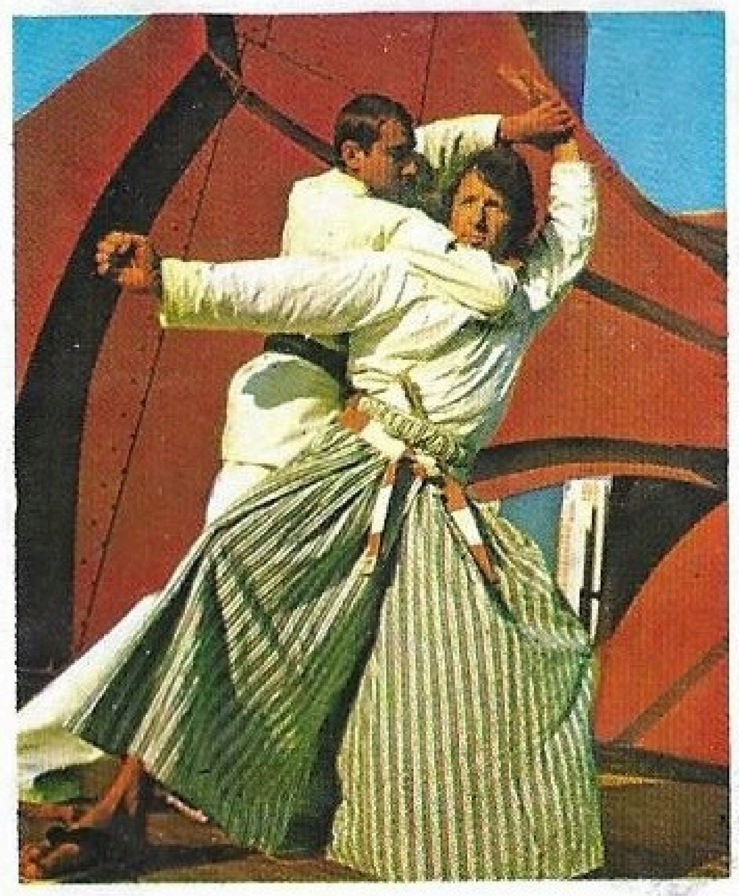
84 — O Karaté deve compreender-se como uma disciplina ou uma doutrina e não como mero desporto.



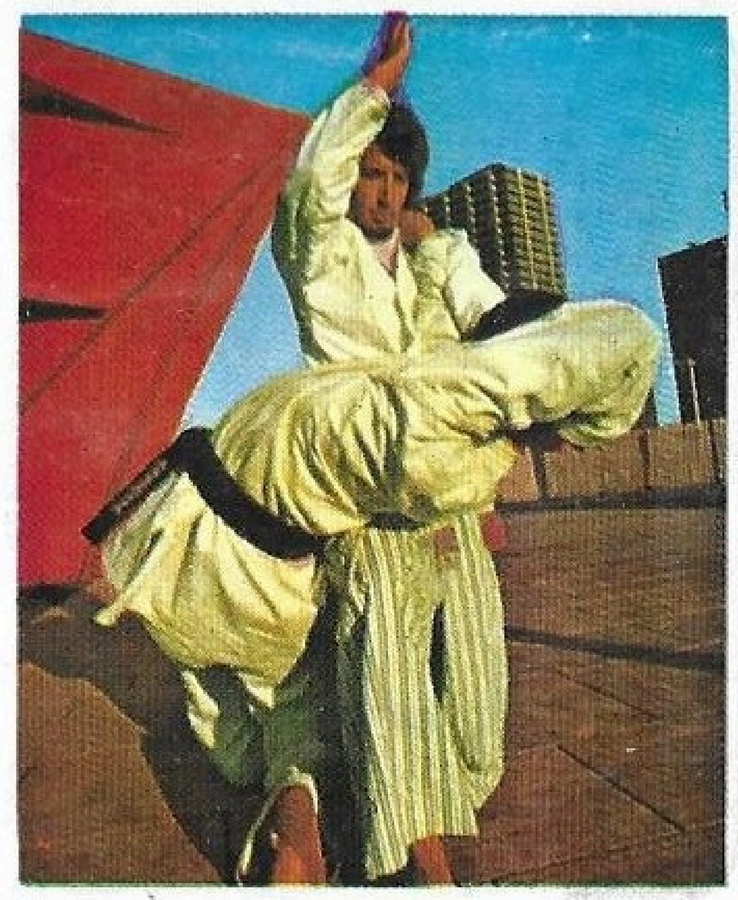
85 — O «KIAI» (grito) é essencial para se chegar a uma concentração psíquica enérgica.



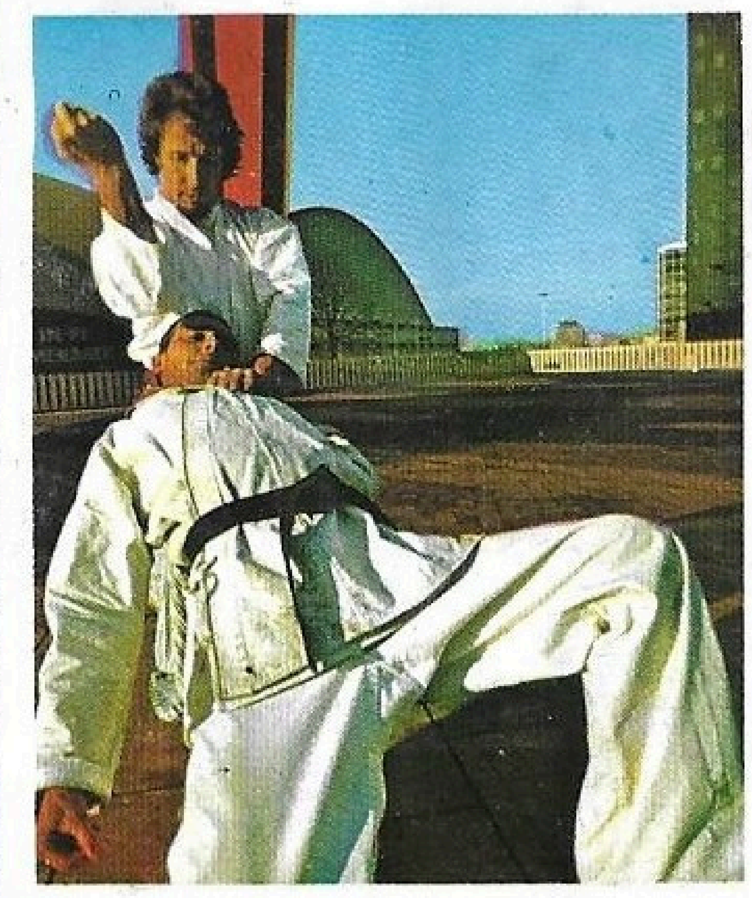
86 — Sem controle do espírito, caímos na violência pura com a fadiga que daí provém.



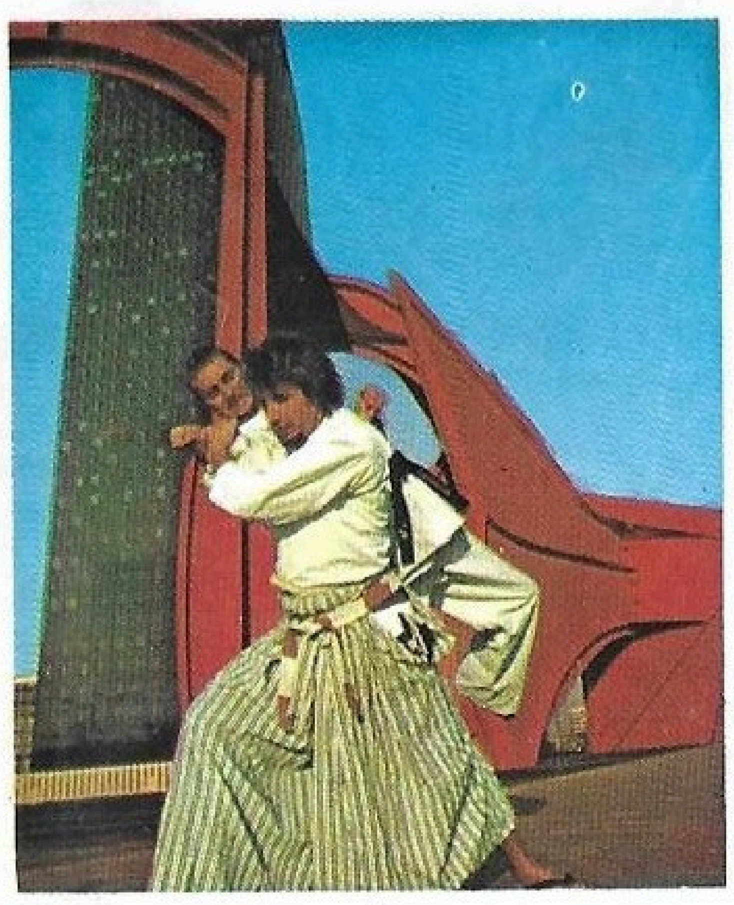
87 — É necessário evitar a paralização muscular, provocada pelo pânico, através do controle Zen.



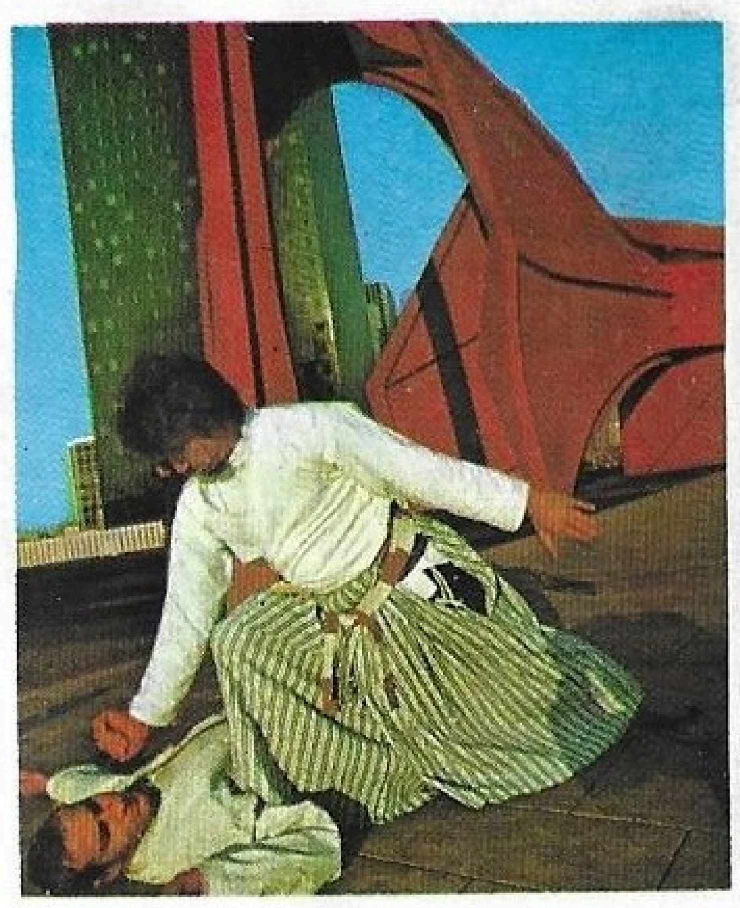
88 — No Karaté, um só dedo ou um cotovelo são armas eficazes devido ao seu grande poder.



89 — Aproveitar o equilíbrio é essencial. É necessário fazer com que o adversário perca esse equilíbrio.



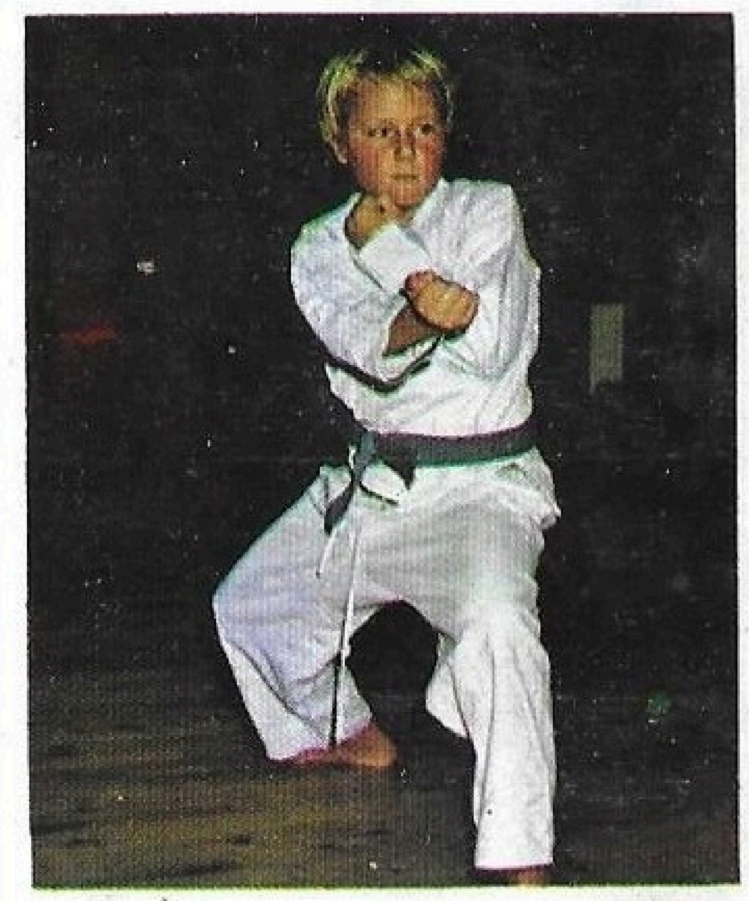
90 — Elevar o adversário por cima do ombro sem força brutal. Sem o querer, o participante ajuda.



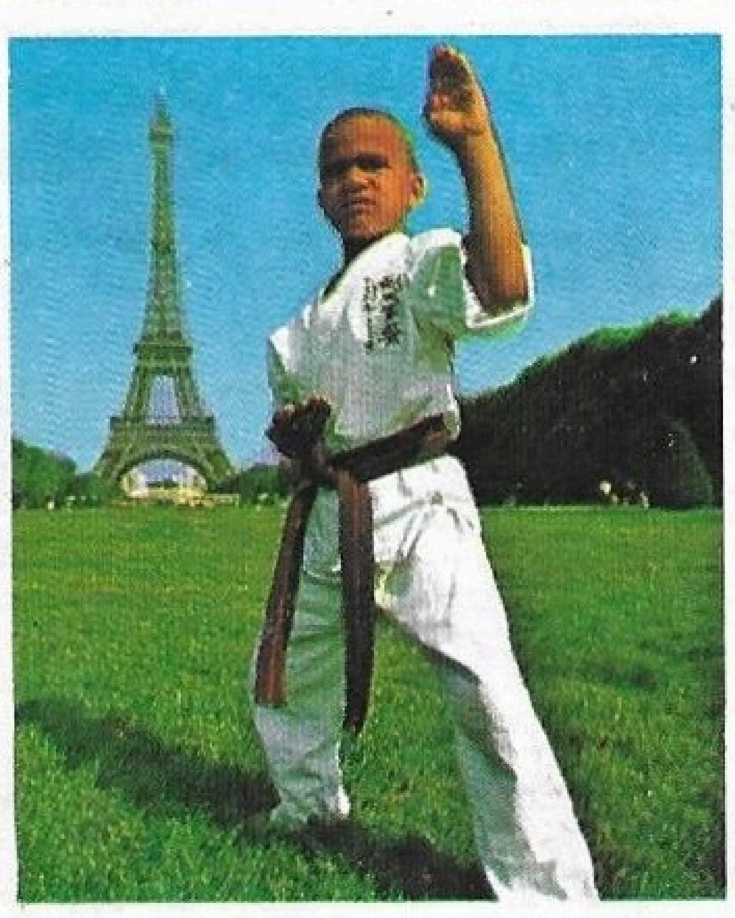
91 — É necessário ter consideração pelo inimigo caído, pois o Karaté pode ser mortal.



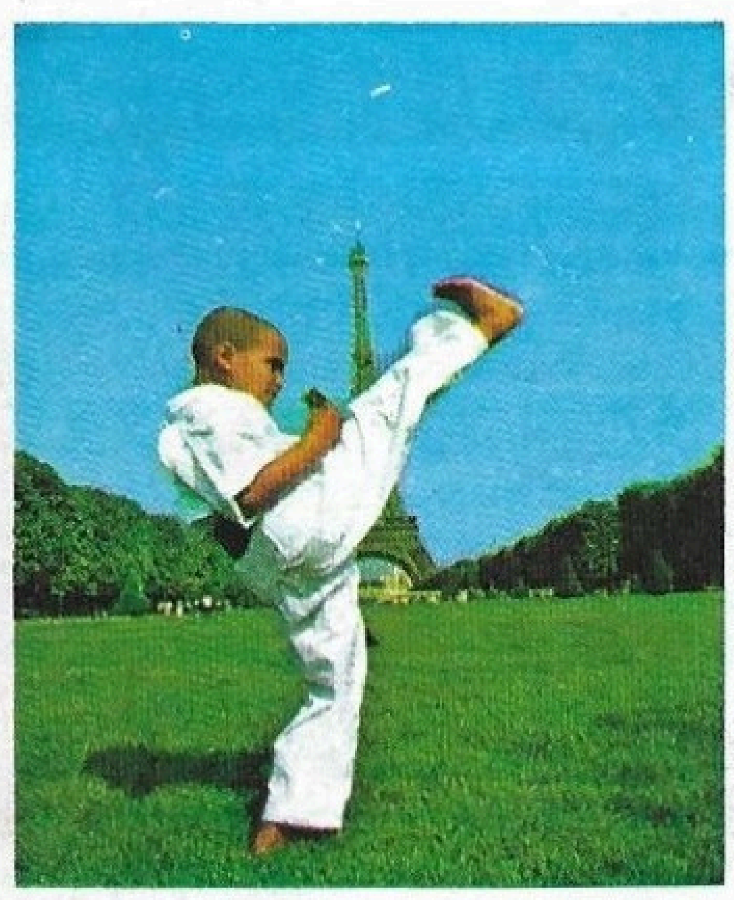
92 — É um treino psíquico e mental extraordinário para as crianças.



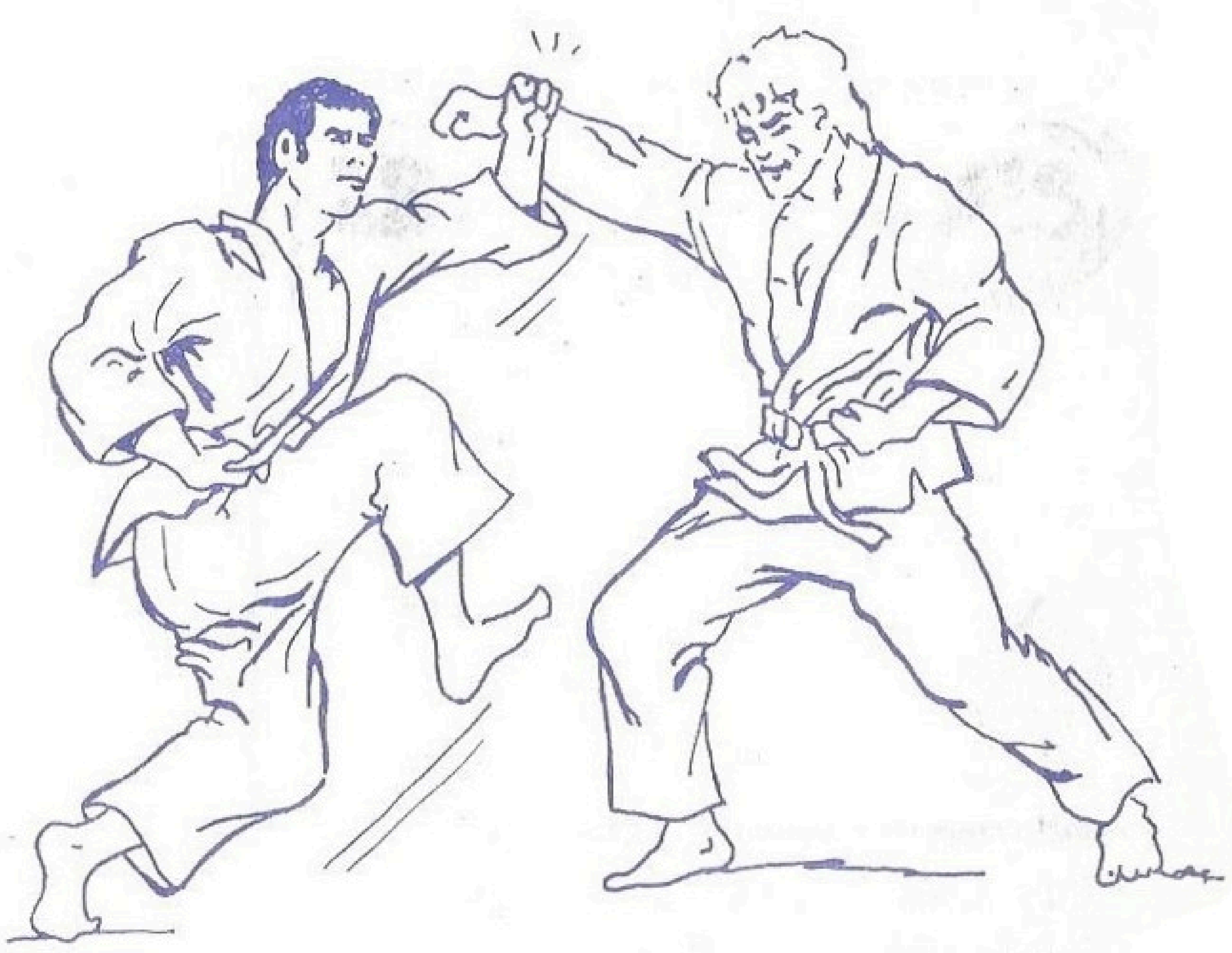
93 — Actualmente existem em todos os países crianças que se dedicam a esta preparação desde muito jovens.

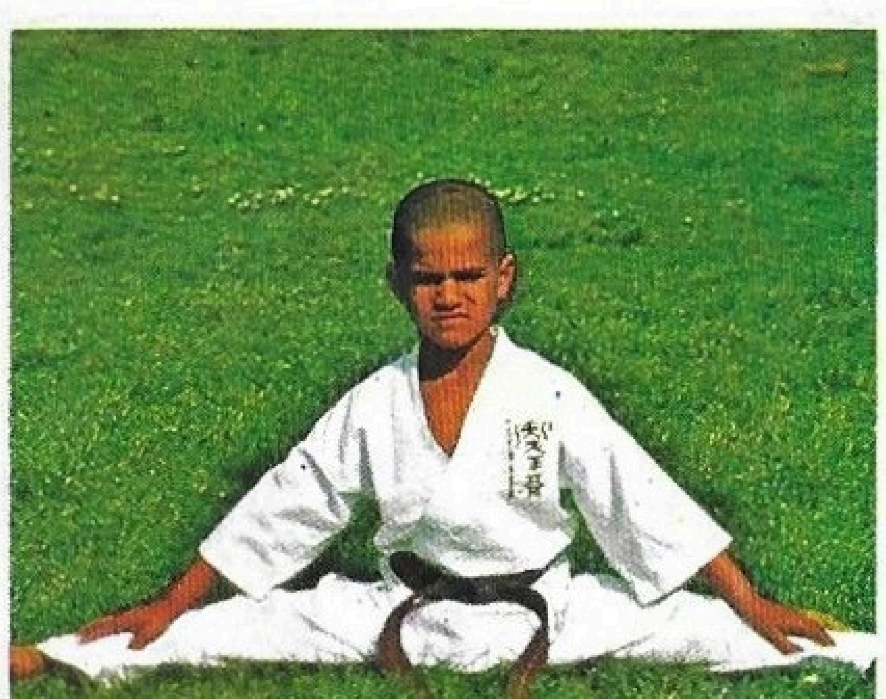


94 — Nas crianças a coordenação entre o corpo e o espírito é muito importante.

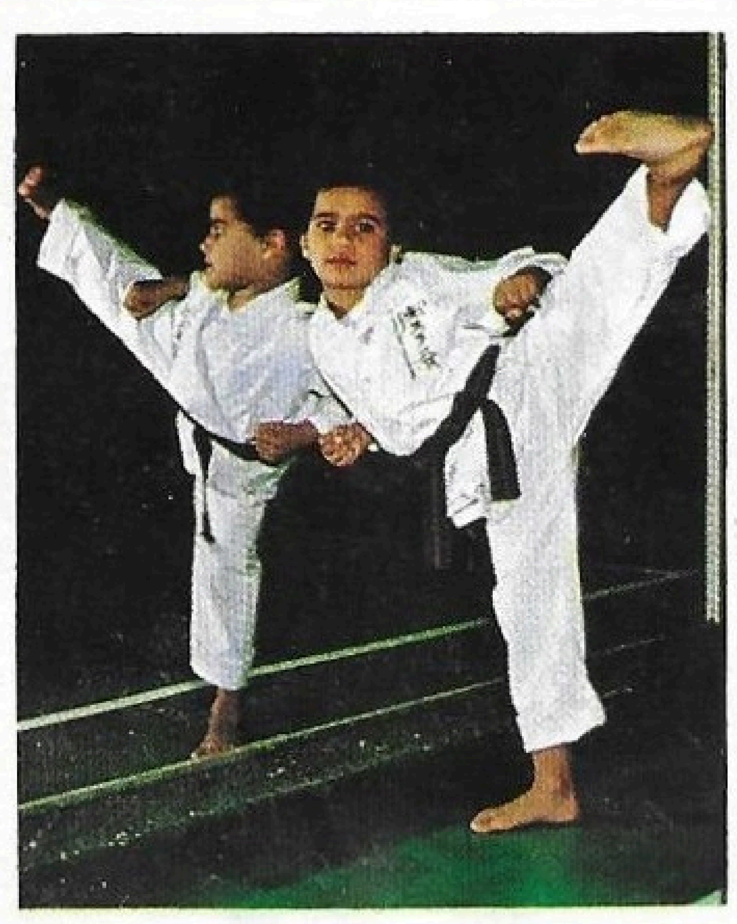


95 — Elasticidade, dinamismo, força, alegria, desenvolvimento e confiança são benefícios do Karaté.

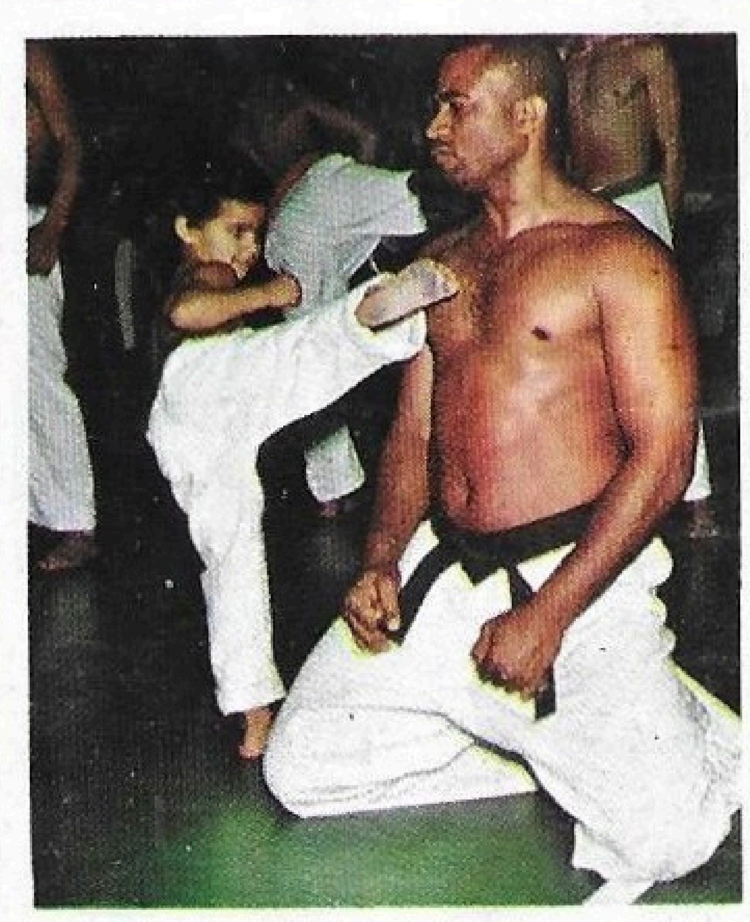




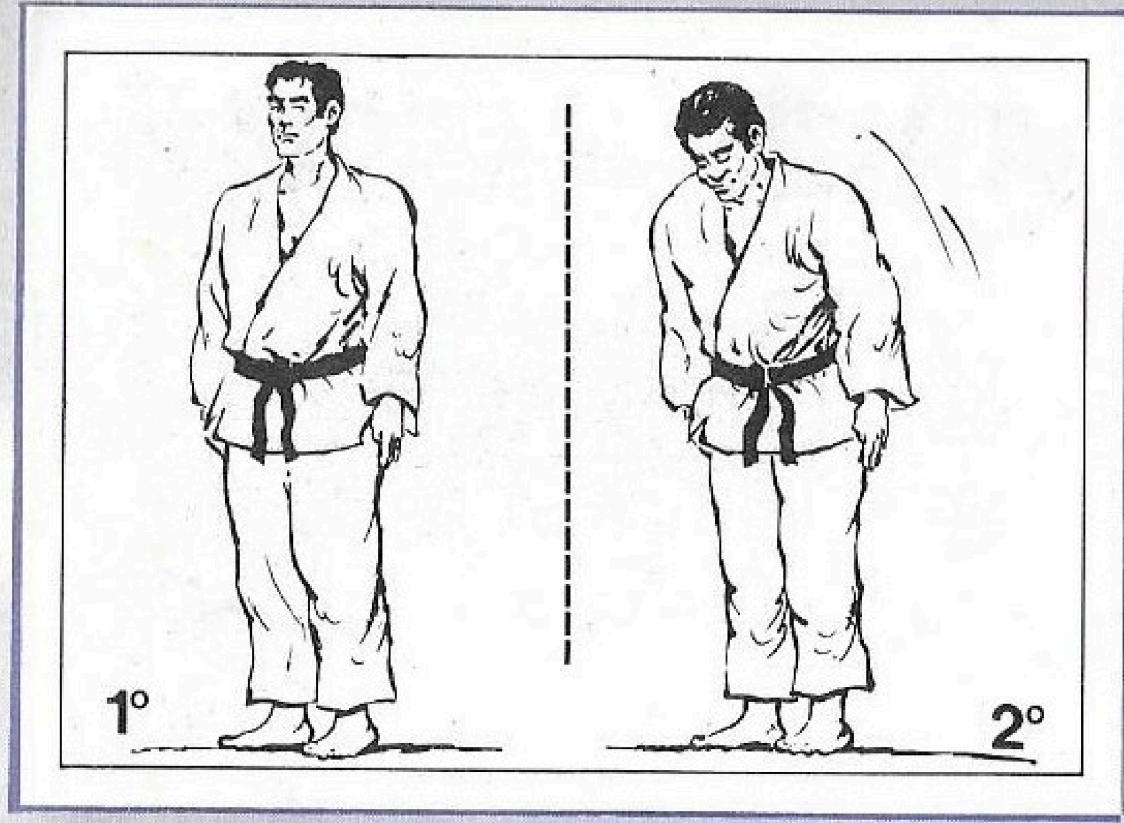
96 — Desde jovem o homem deve desenvolver o seu espírito através da meditação.



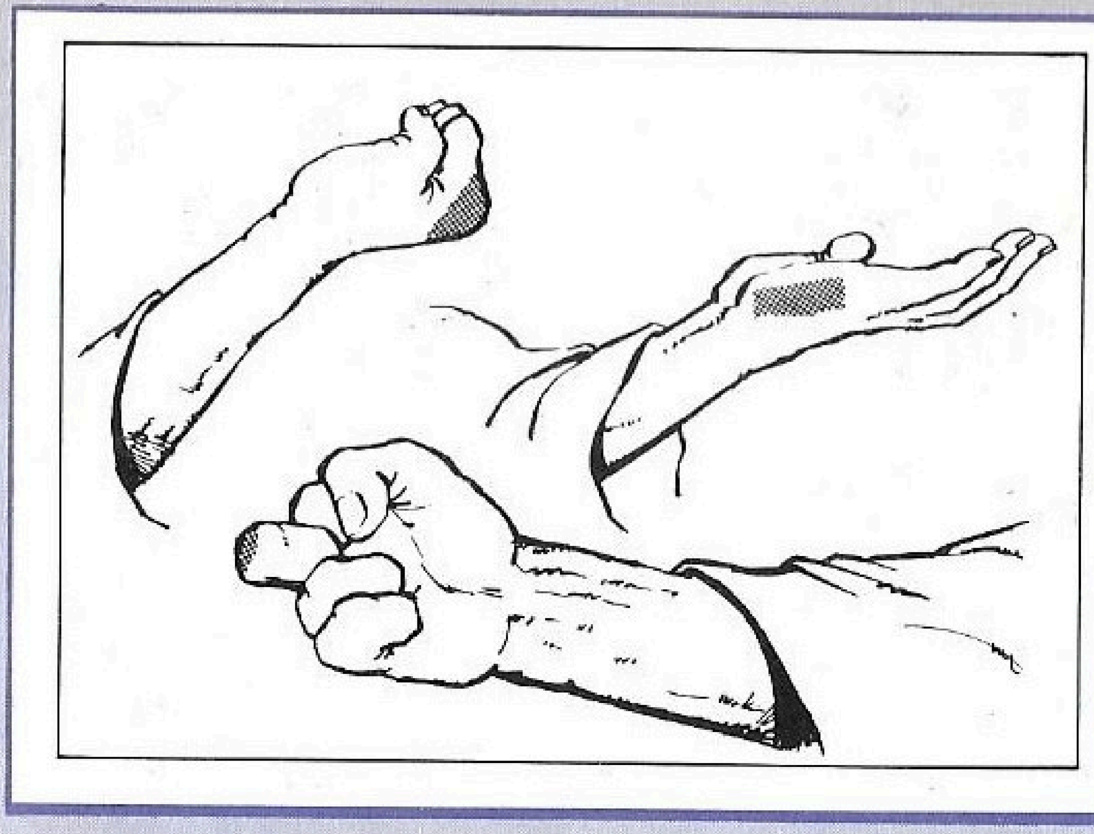
97 — A calma interior e o equilíbrio emocional resultam de uma aprendizagem desta técnica...



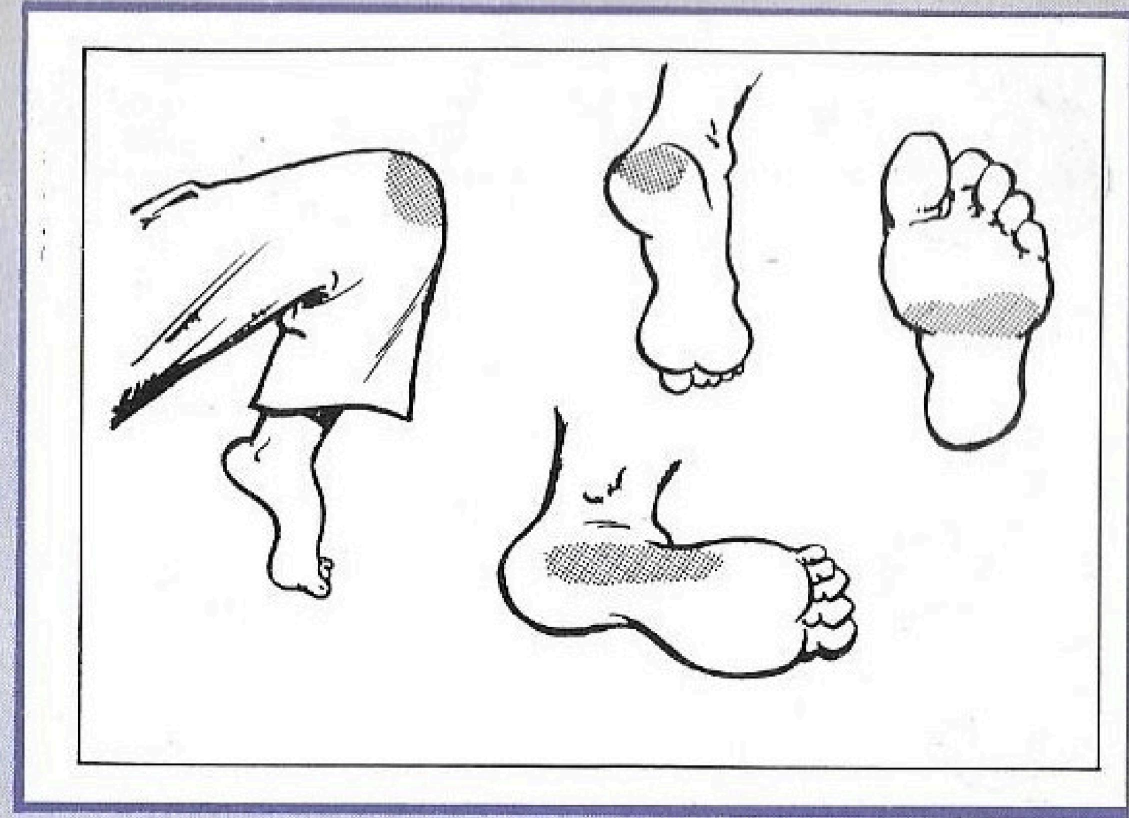
98 — ... que é muito útil num mundo agressivo onde a necessidade de defesa pessoal se torna evidente.



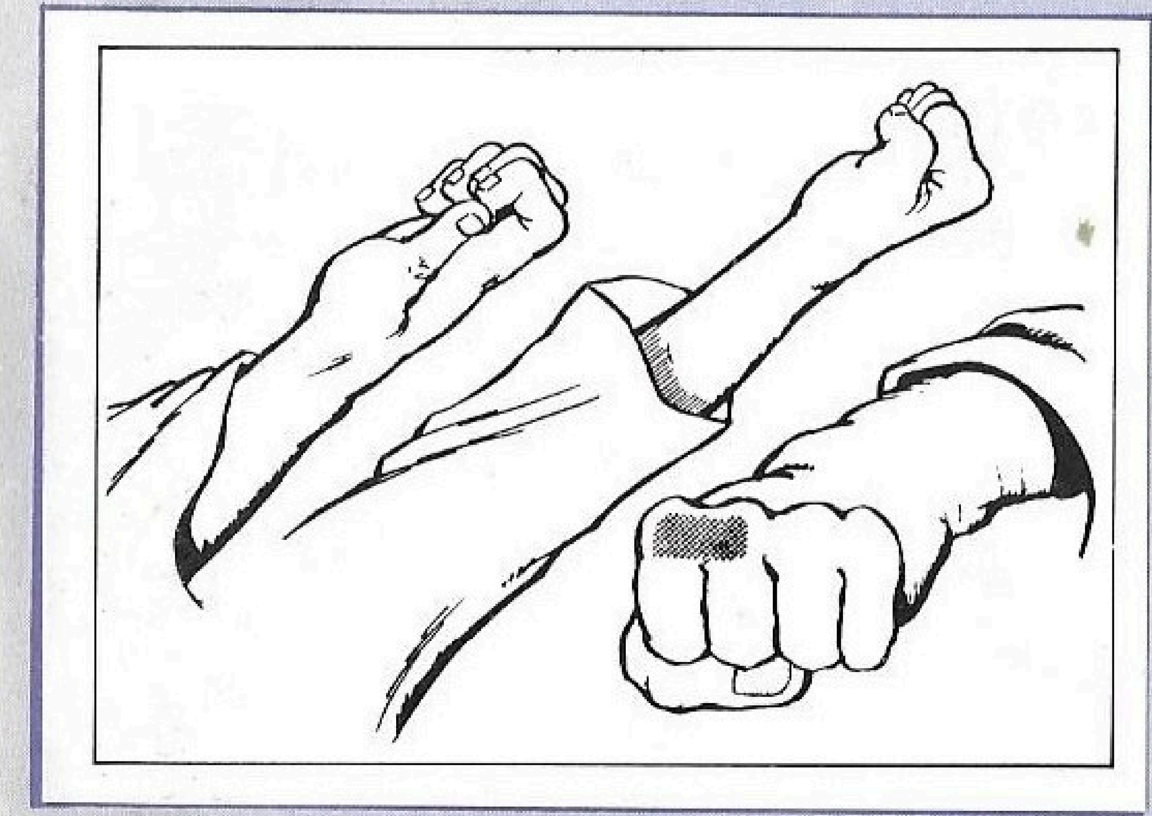
99 — SAUDAÇÃO



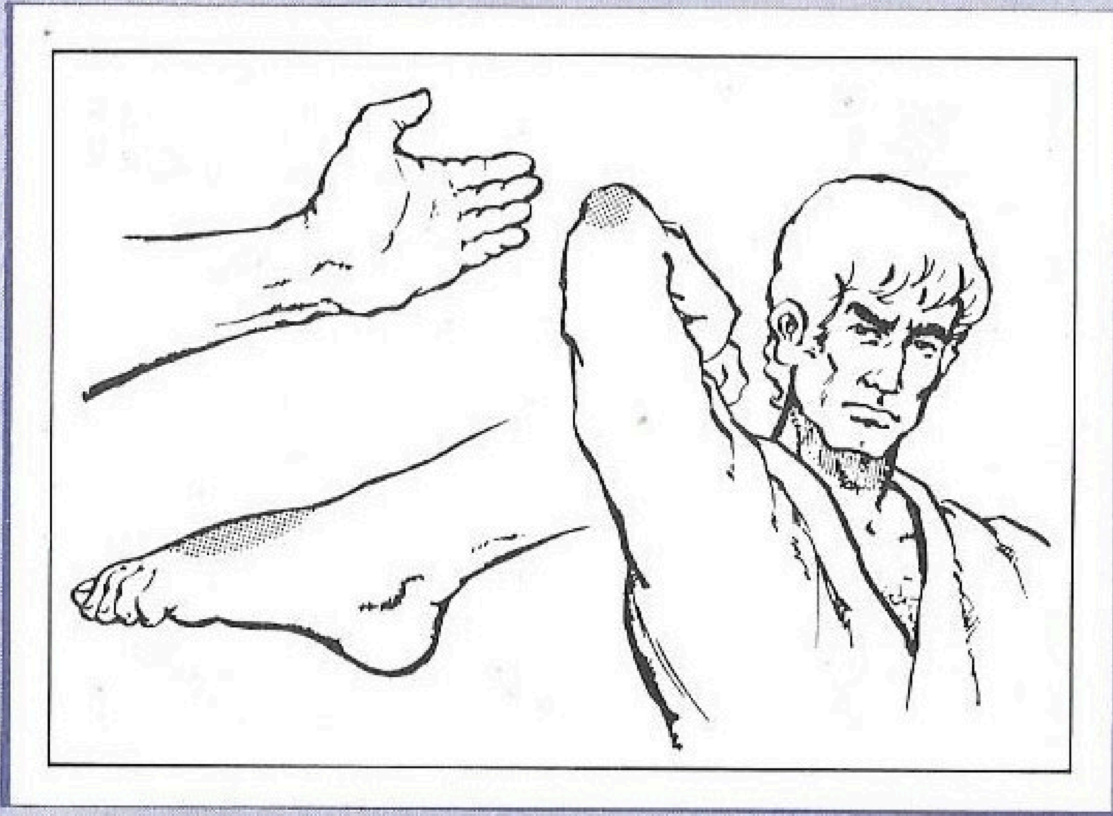
100 — PARTES DO CORPO UTILIZADAS COMO ARMA.



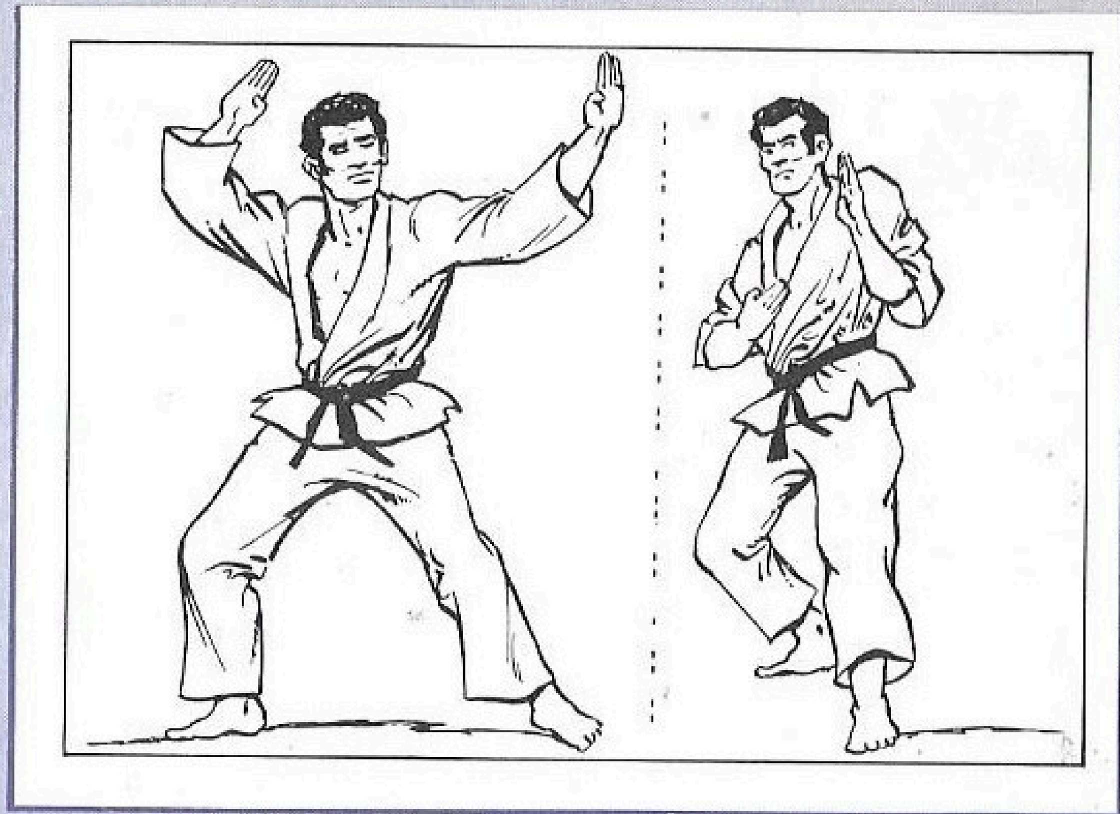
101 — PARTES DO CORPO UTILIZADAS COMO ARMA.



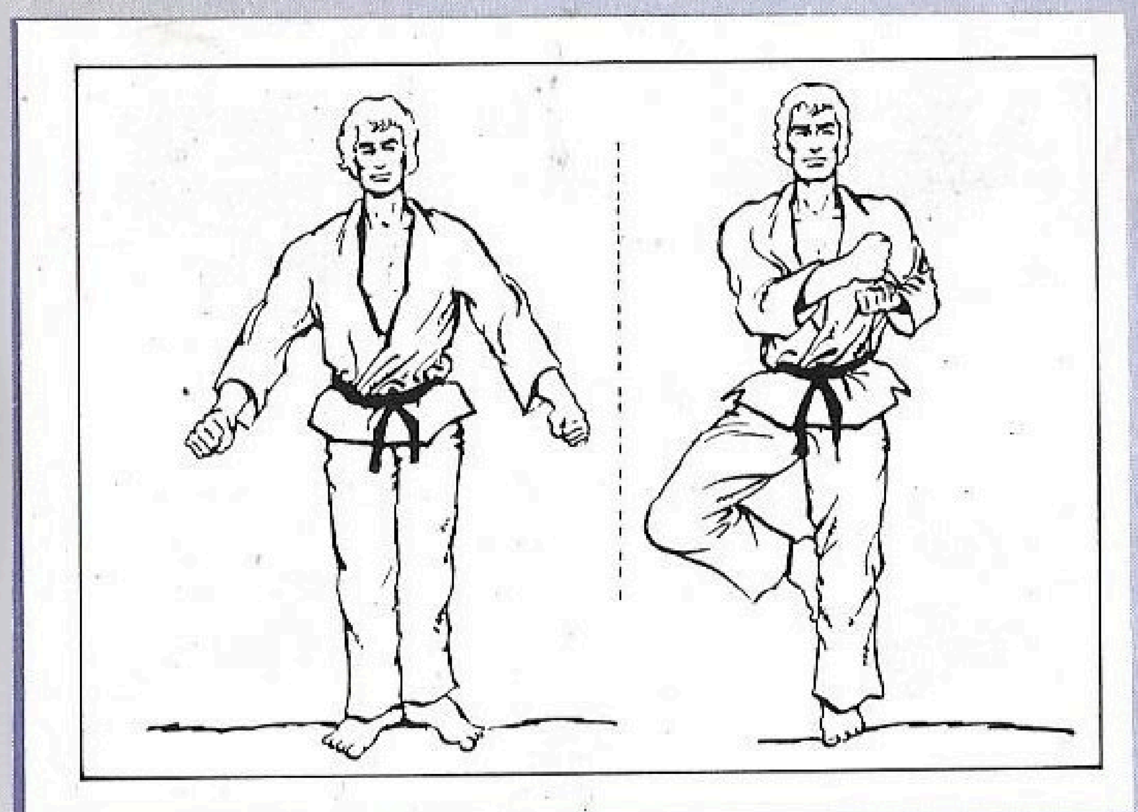
102 — PARTES DO CORPO UTILIZADAS COMO ARMA.



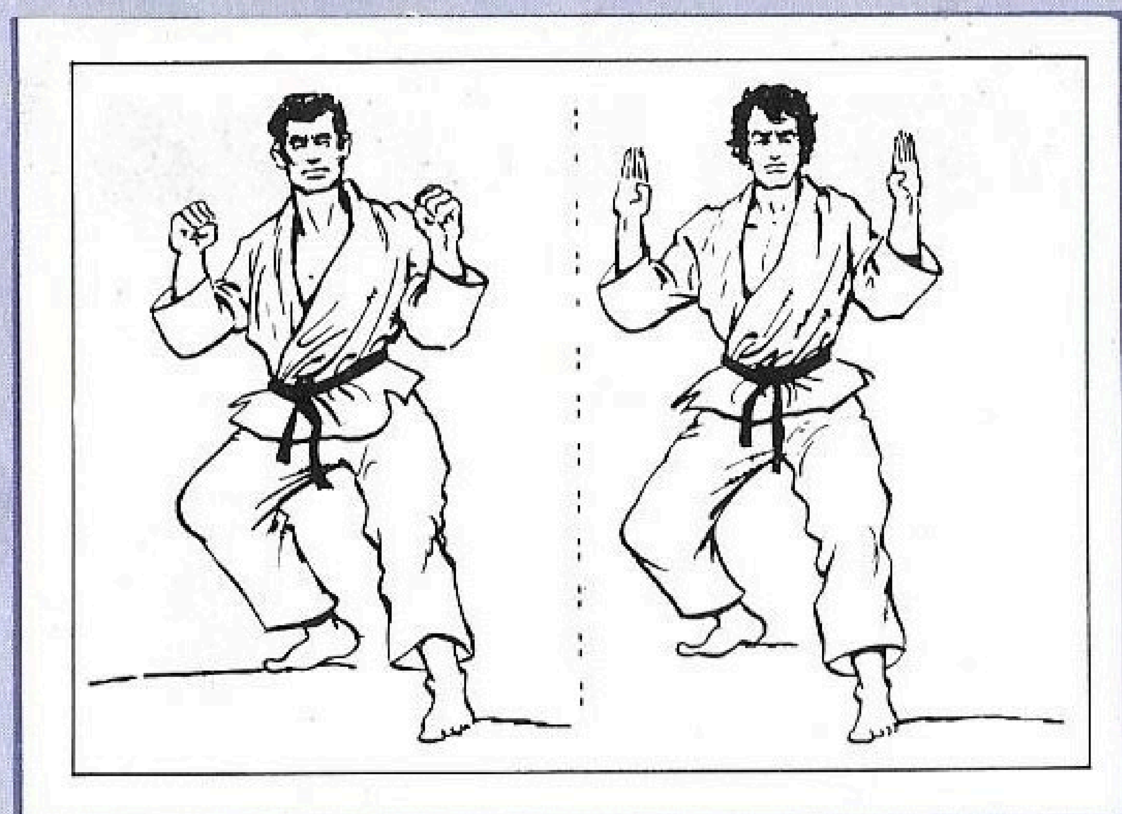
103 — PARTES DO CORPO UTILIZADAS COMO ARMA.



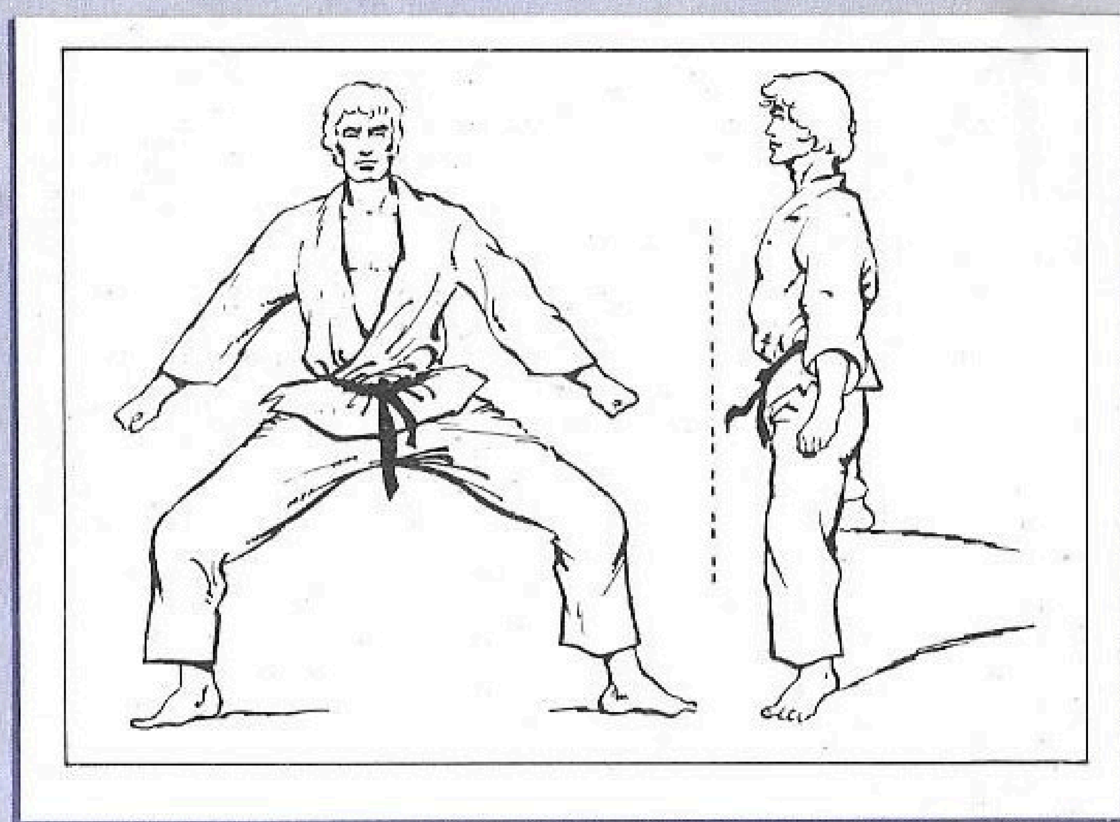
104 — POSIÇÃO DE «SHUTO». BORDO DA MÃO.



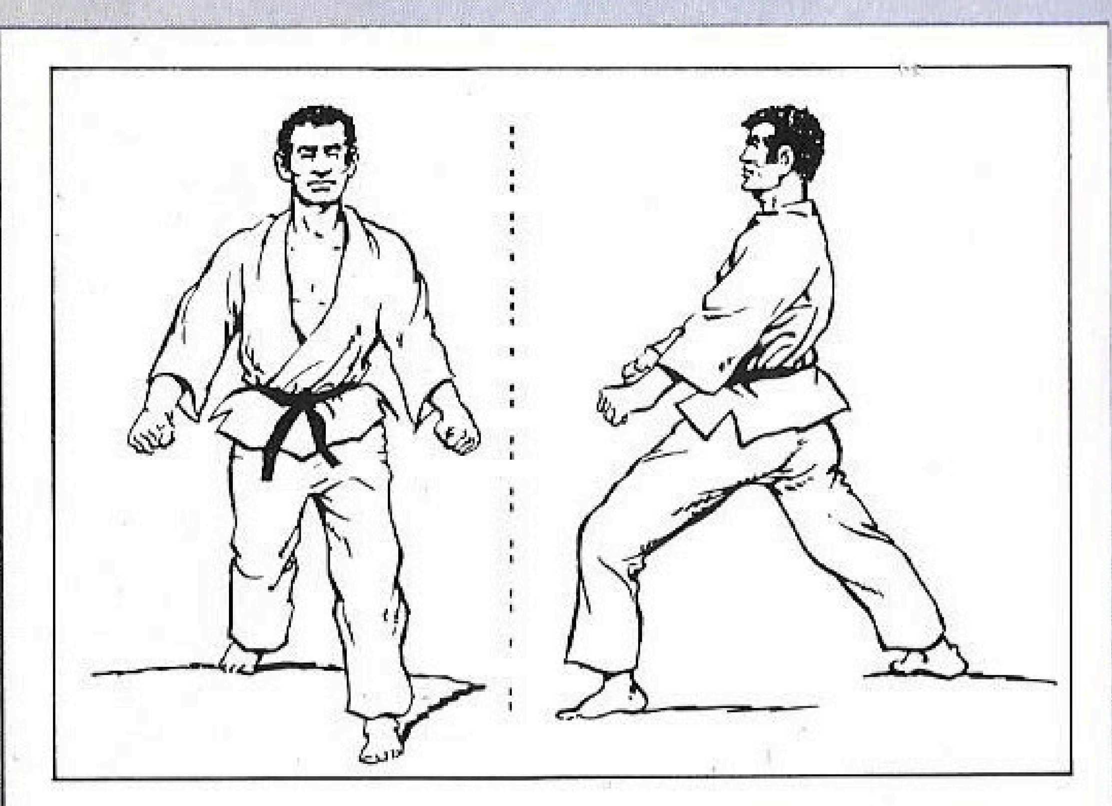
105 — POSIÇAO NORMAL E DE GROU.



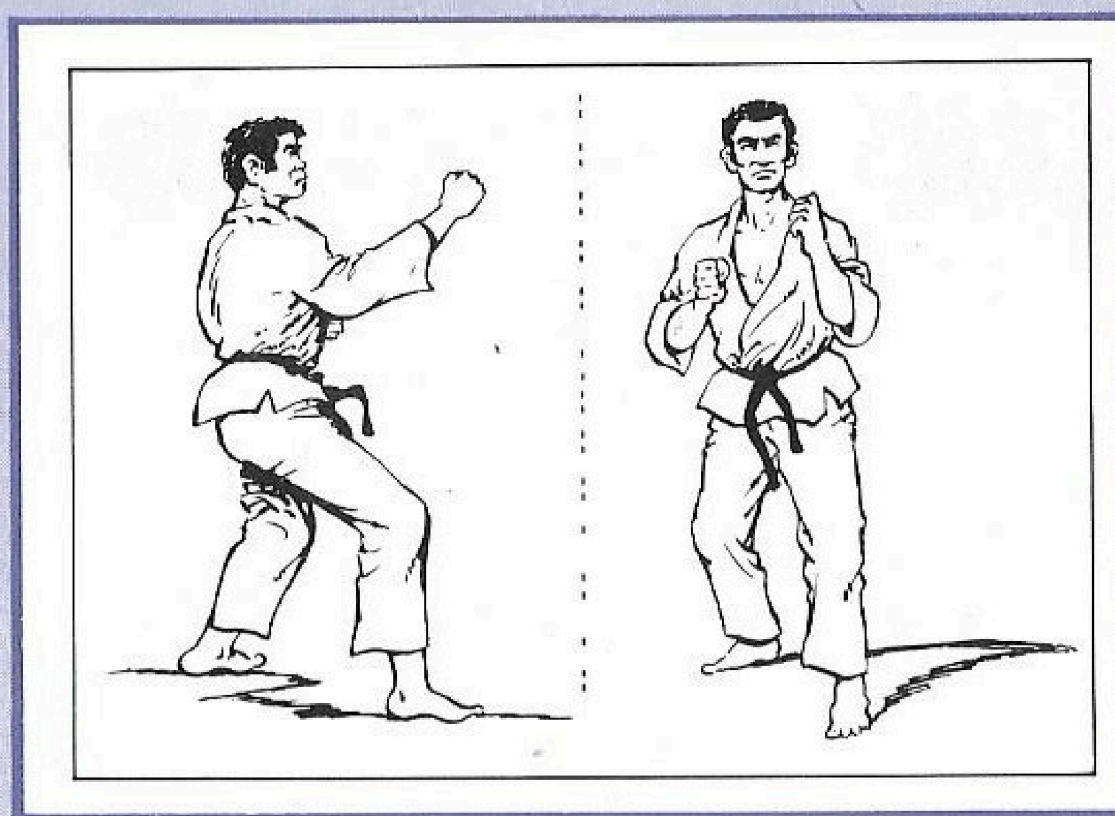
106 — TREINO. POSIÇÃO DE PUNHO E BORDO DAS MÃOS.



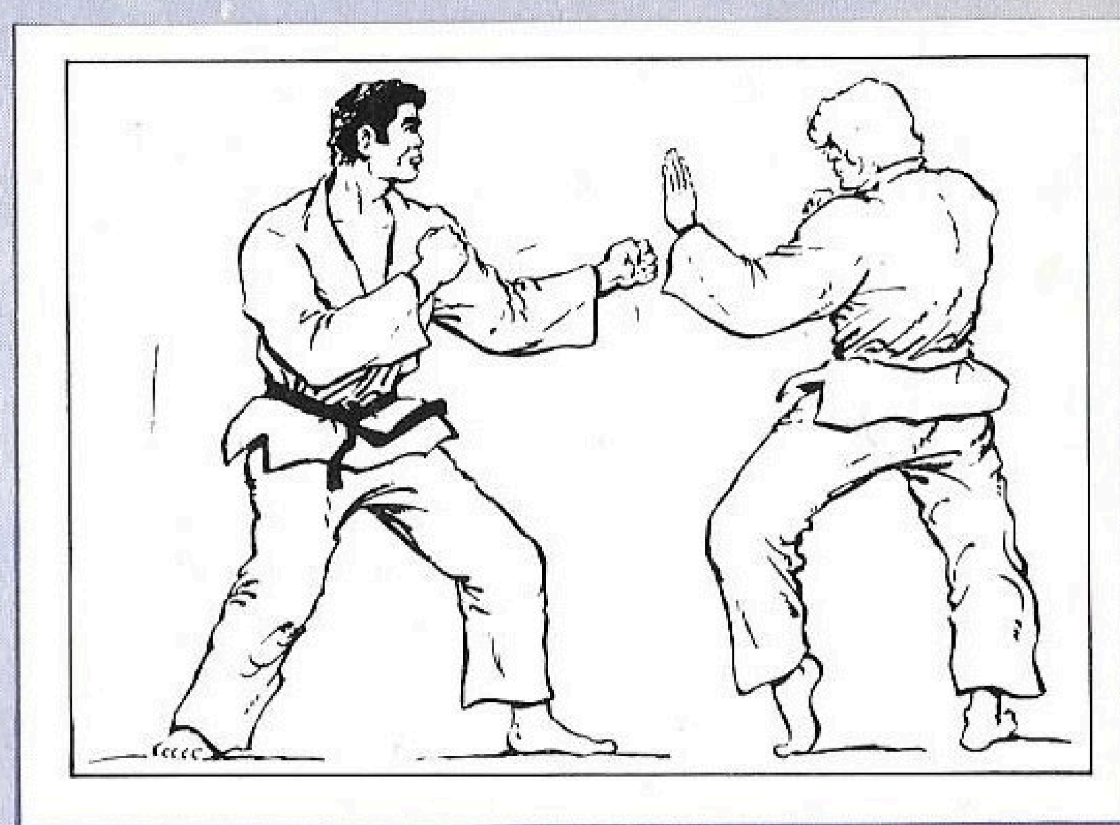
107 — SHIKO-DACHI.



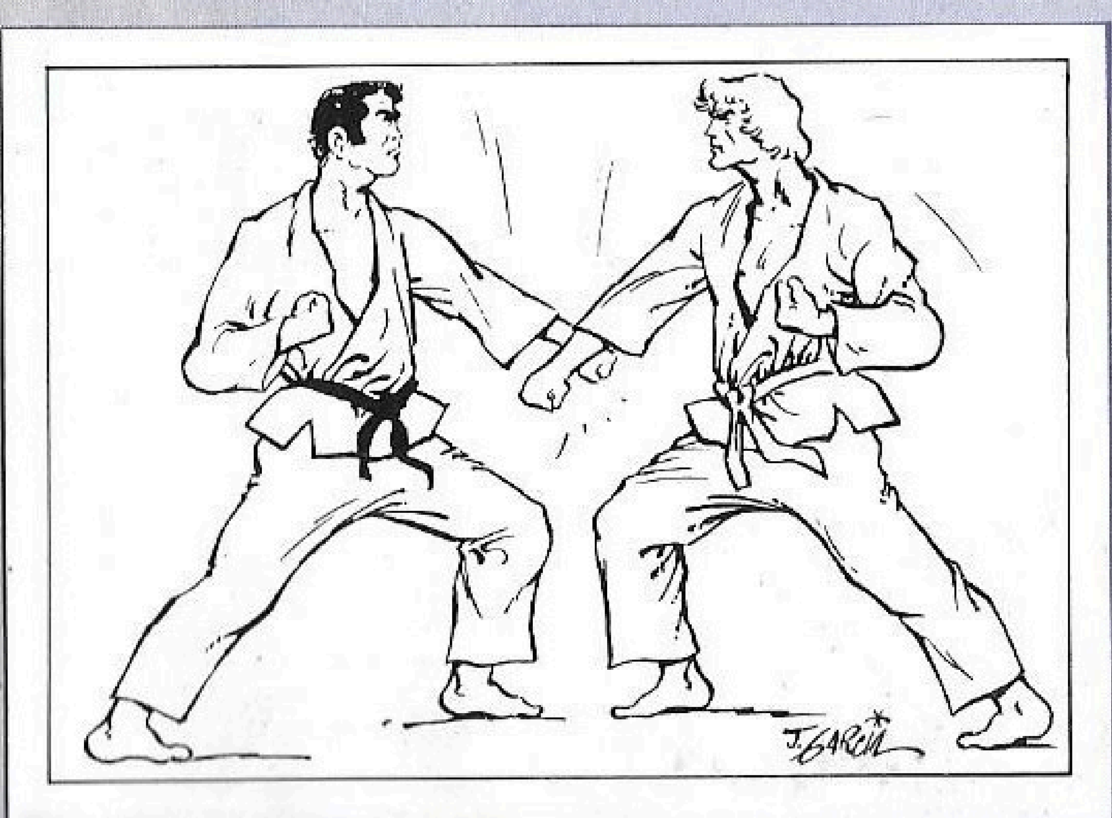
108 — ZENKUTSO-DACHI — POSIÇÃO COM O PÉ AVANÇADO.



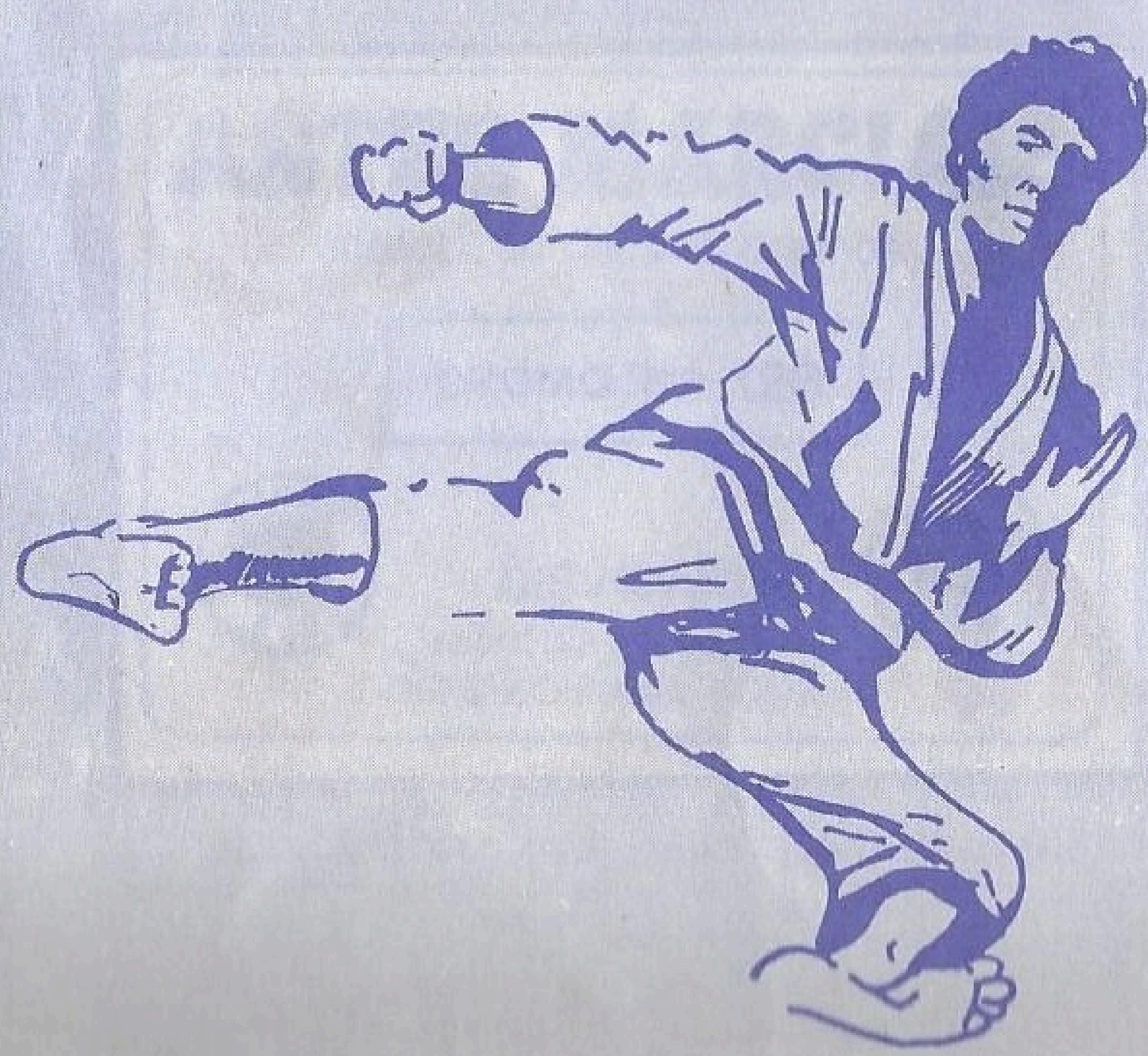
109 — POSIÇÃO «NEKO ASHI-DACHI». POSIÇÃO DO GATO.

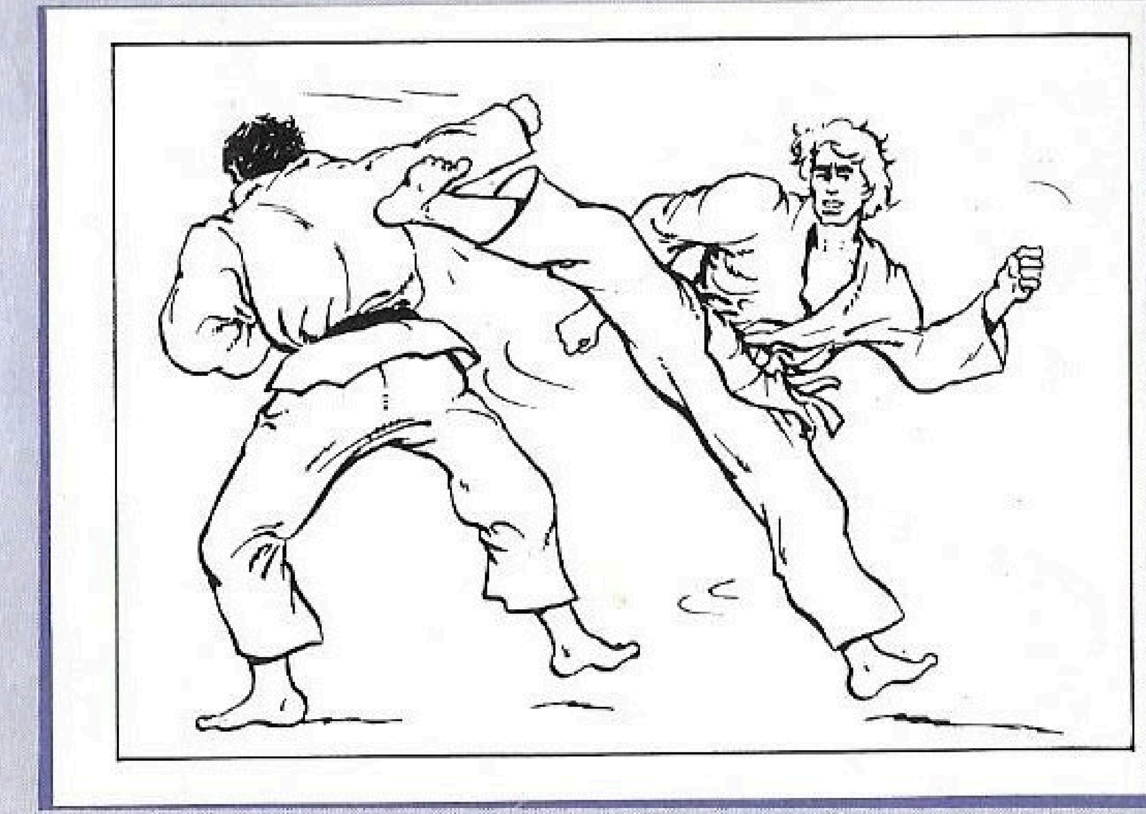


110 — POSIÇÃO DE COMBATE.



111 — «GEDAN-BARAI». BLOQUEIO BAIXO.

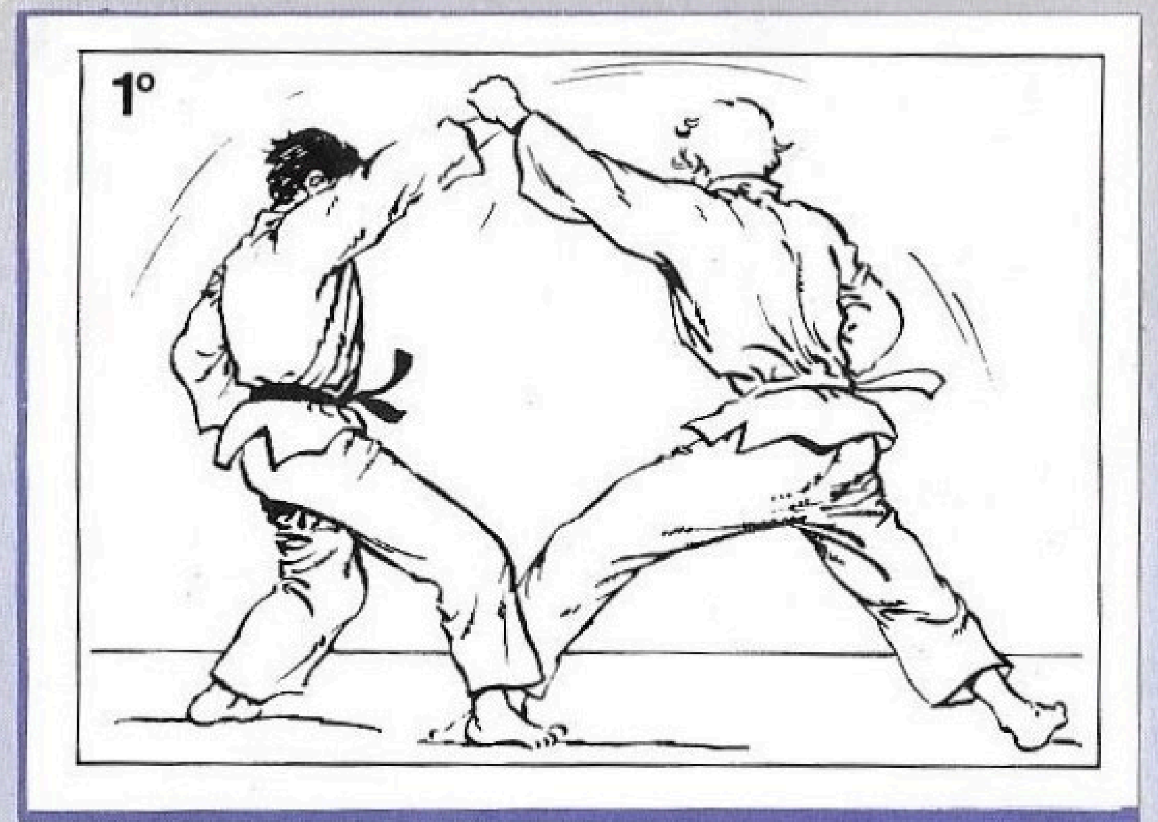




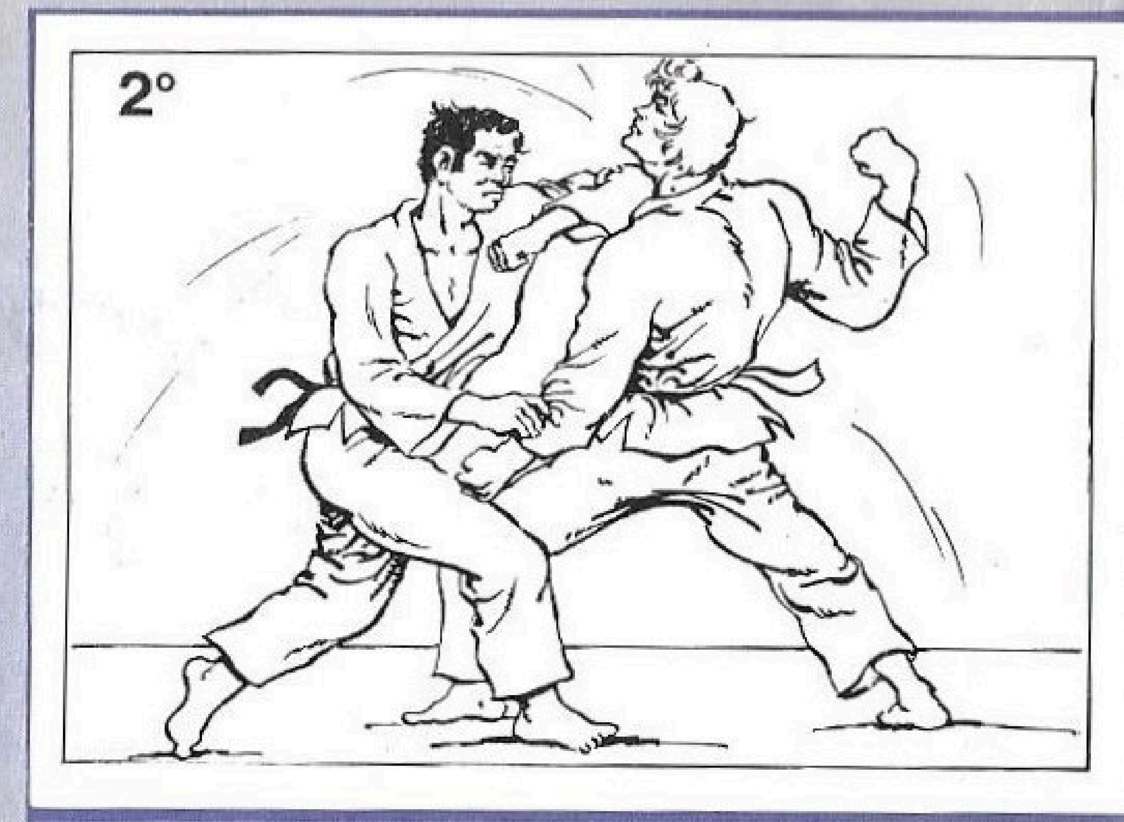
112 — ATAQUE COM «SOKUTO-KEAGE».



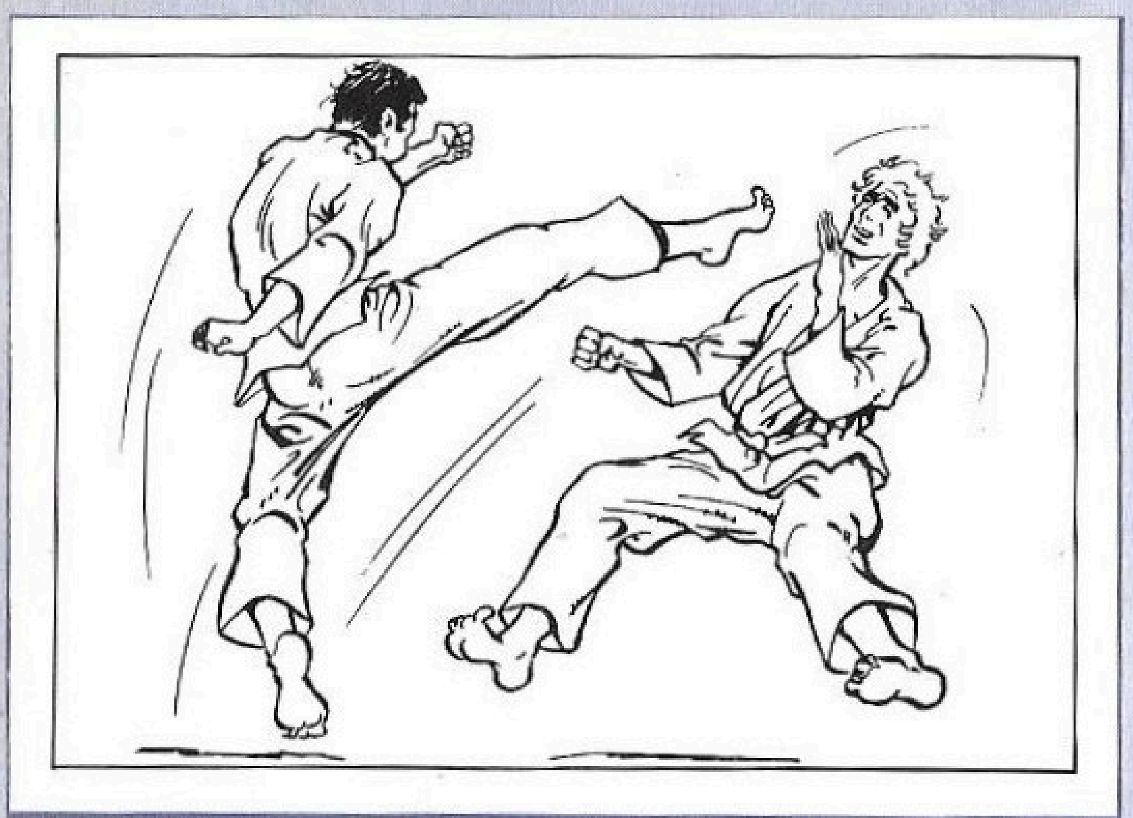
113 — PONTAPÉ FRONTAL.



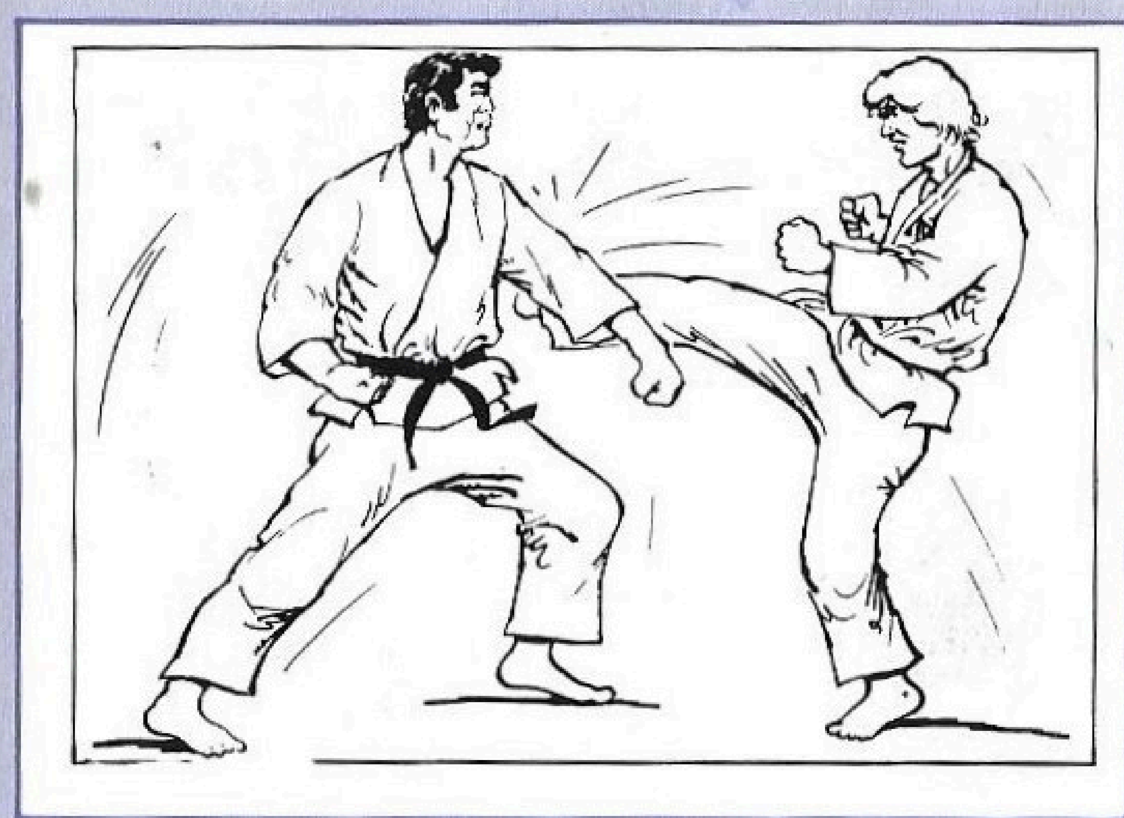
114 — ATAQUE «AGE-UKE». BLOQUEIO ALTO.



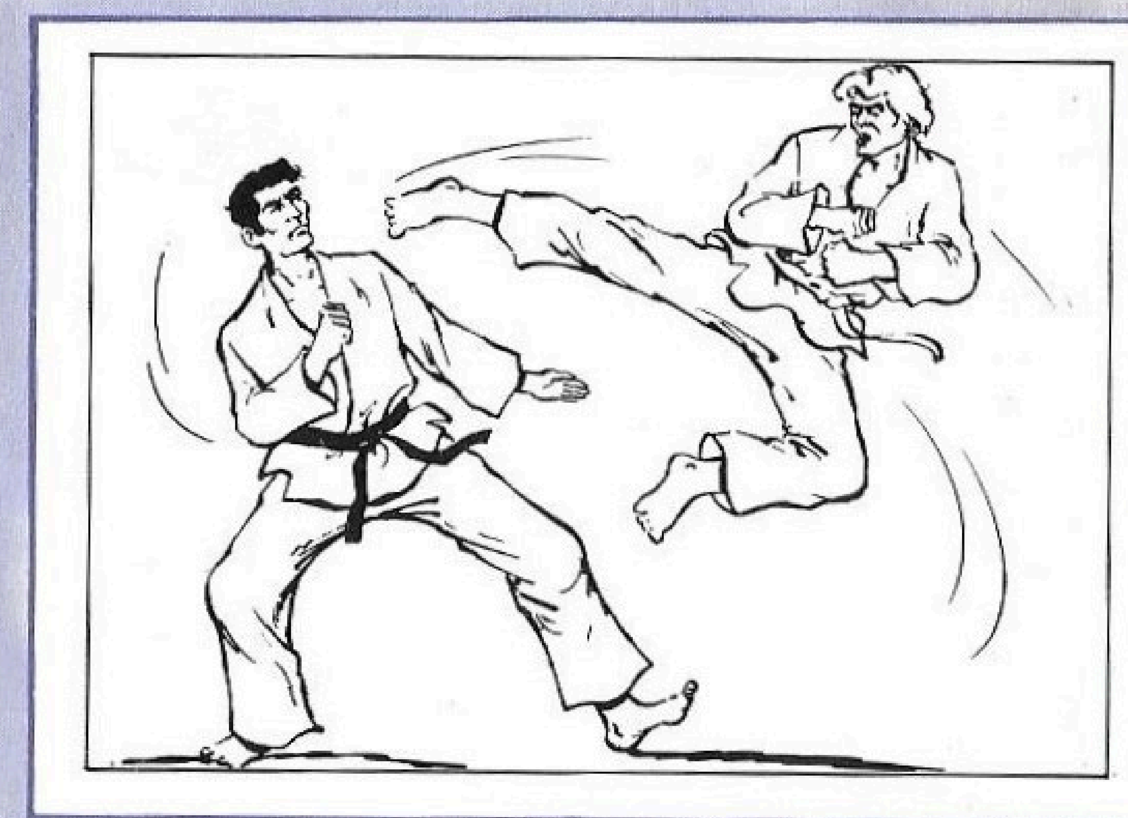
115 — CONTRA-ATAQUE COM MOVIMENTO CIRCULAR DO COTOVELO «MAWASHI-EMPI-UCHI».



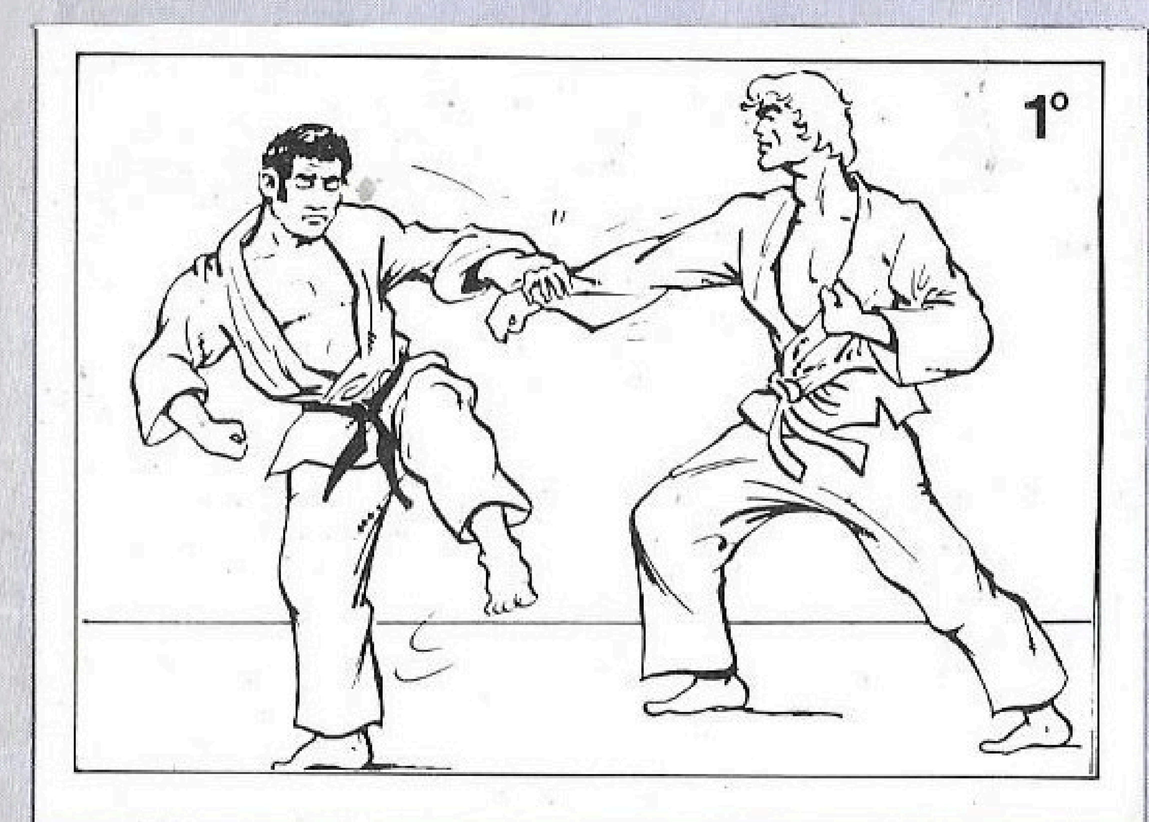
116 — ATAQUE COM PONTAPÉ FRONTAL E SALTO.



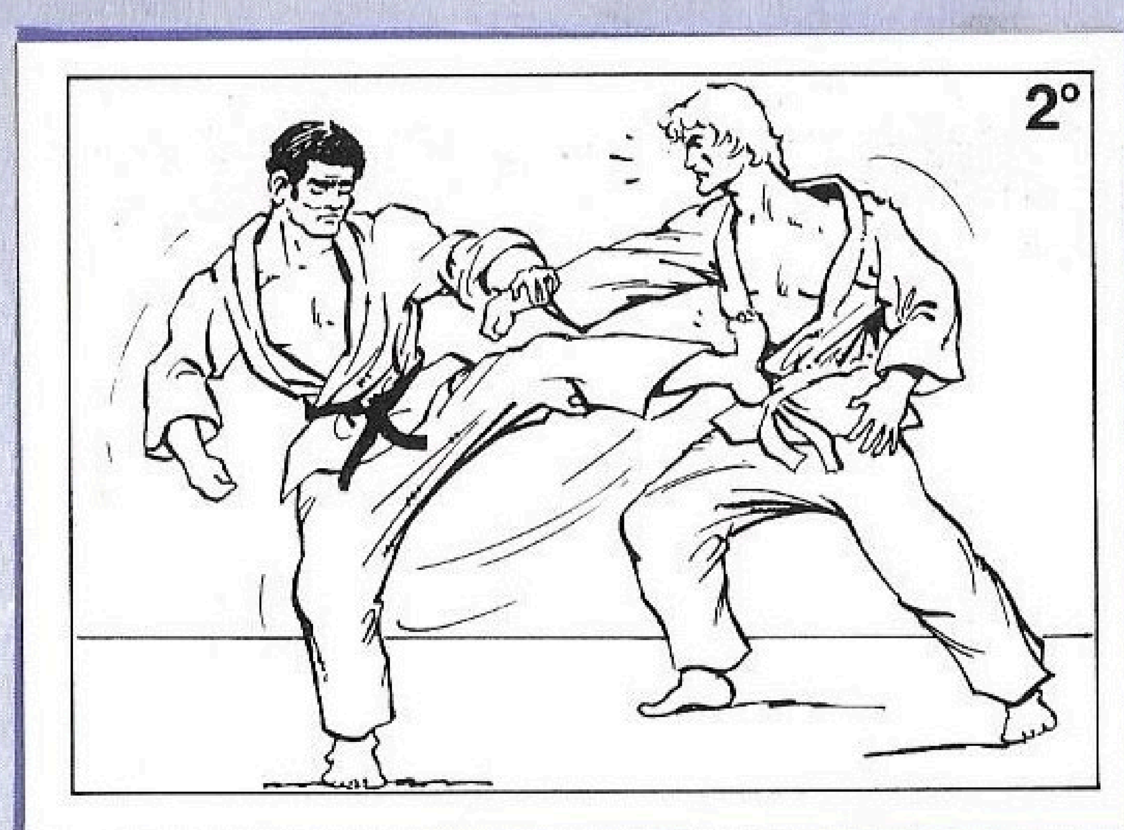
117 — ATAQUE E BLOQUEIO COM O BRAÇO.



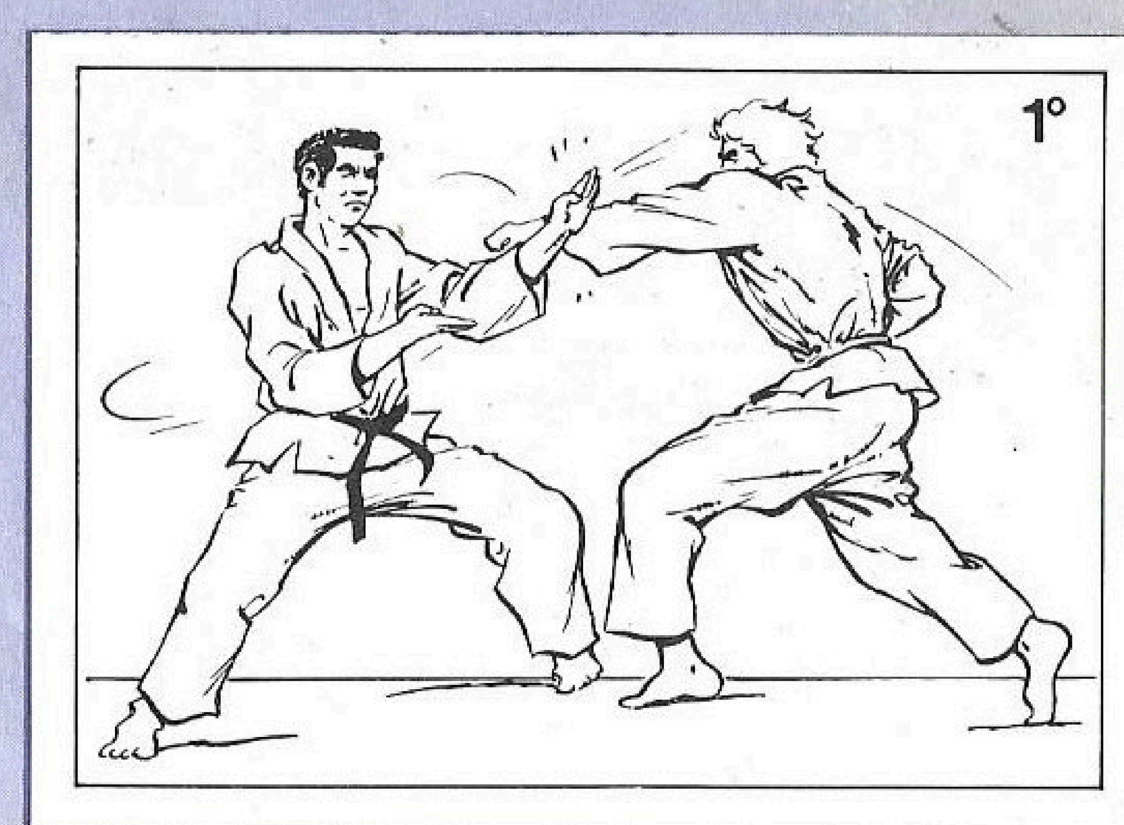
118 — PONTAPÉ LATERAL COM SALTO.



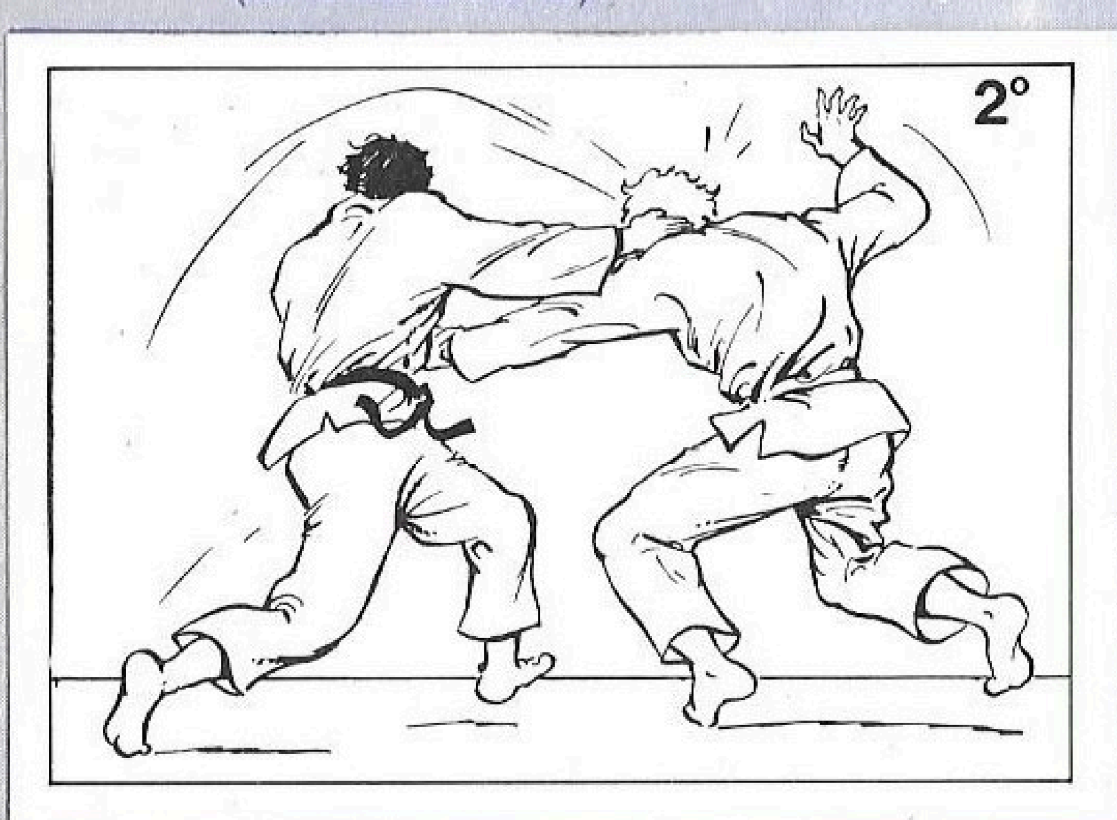
119 — DEFESA DE ATAQUE A NÍVEL «SHUDAN» E PONTAPÉ LATERAL. SNAP (SACUDIDELAS).



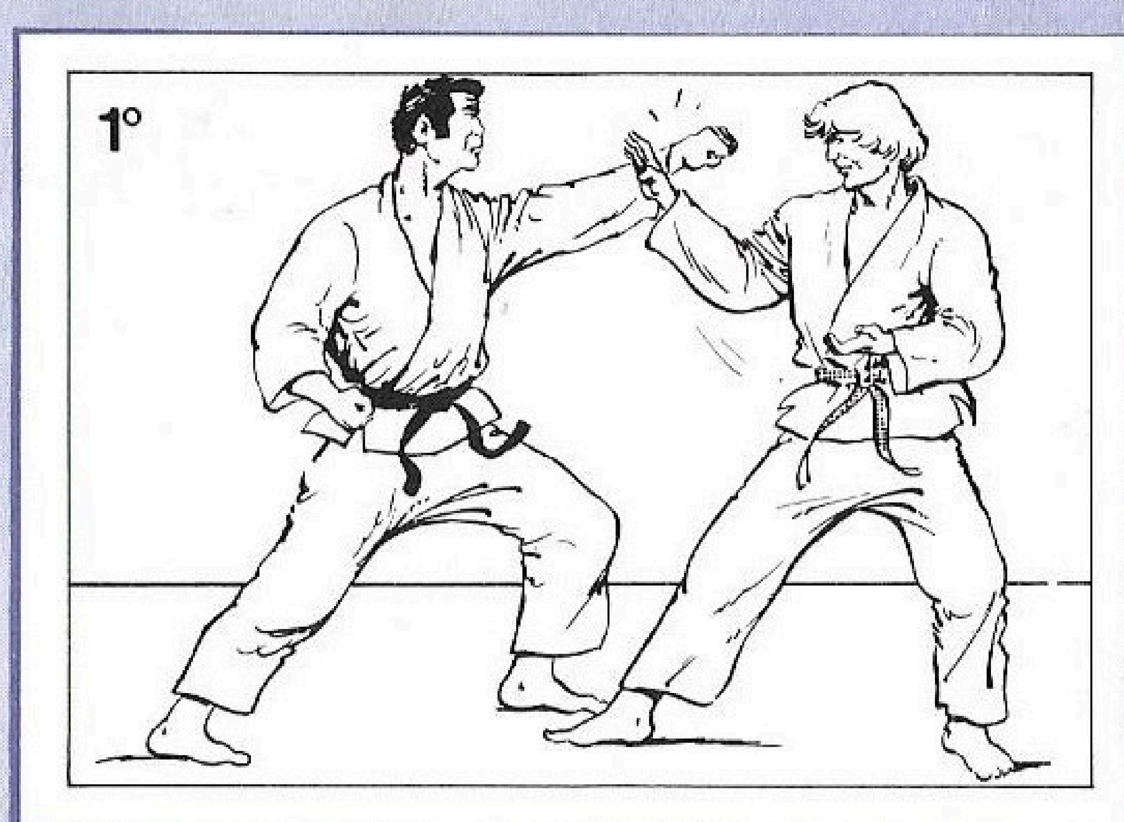
120 — «YOKO-KEAGE» — PONTAPÉ LATERAL.



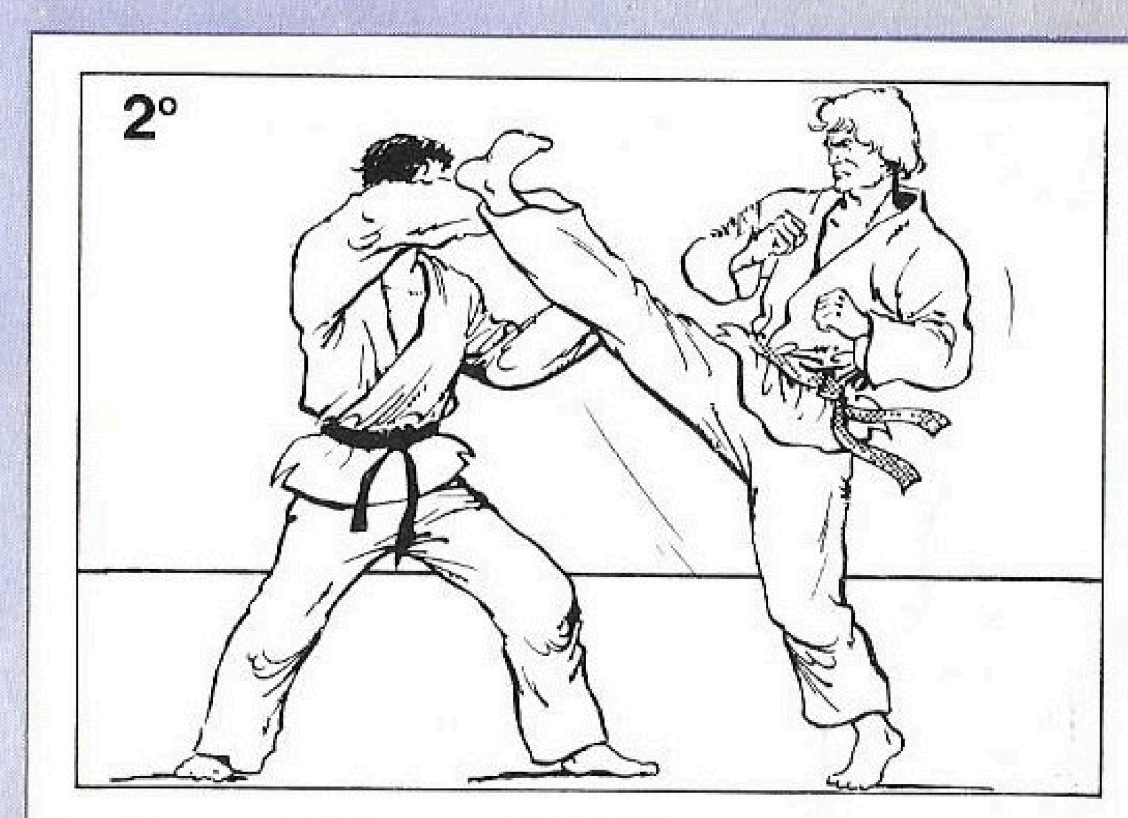
121 — «SHUTO-UKE» E CONTRA-ATAQUE.



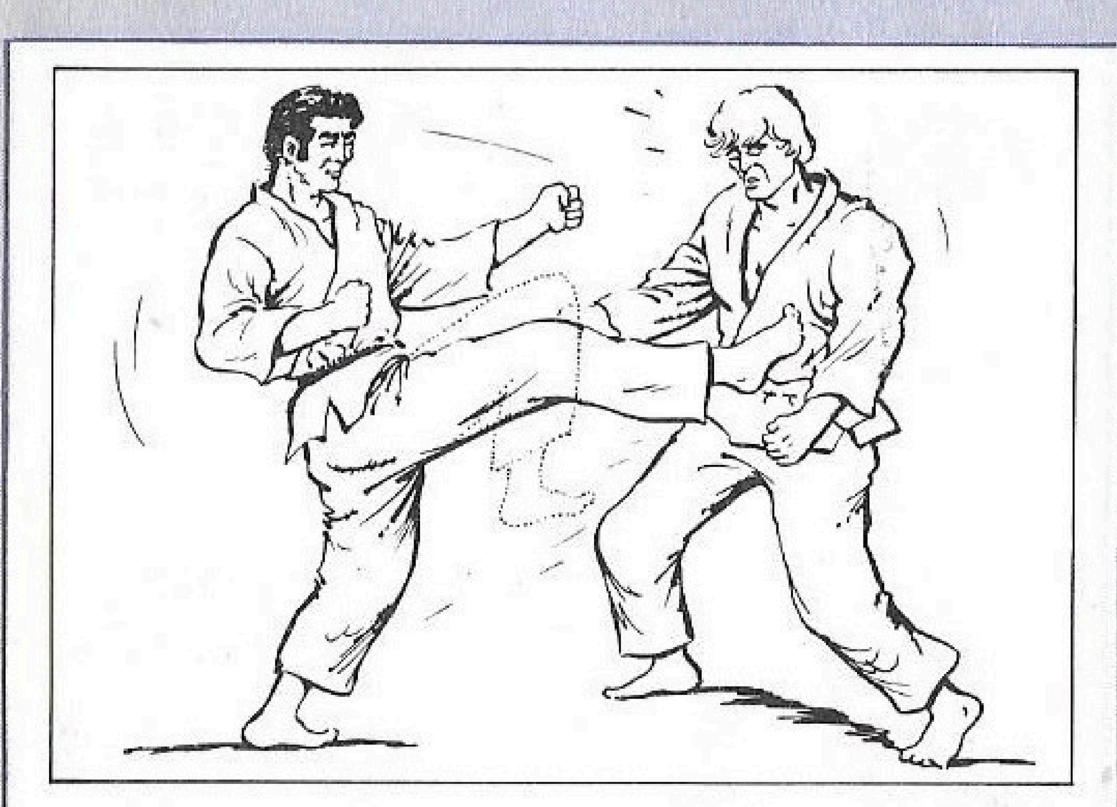
122 — CONTRA-ATAQUE COM ATAQUE CIRCULAR «MAWASHI-UCHI».



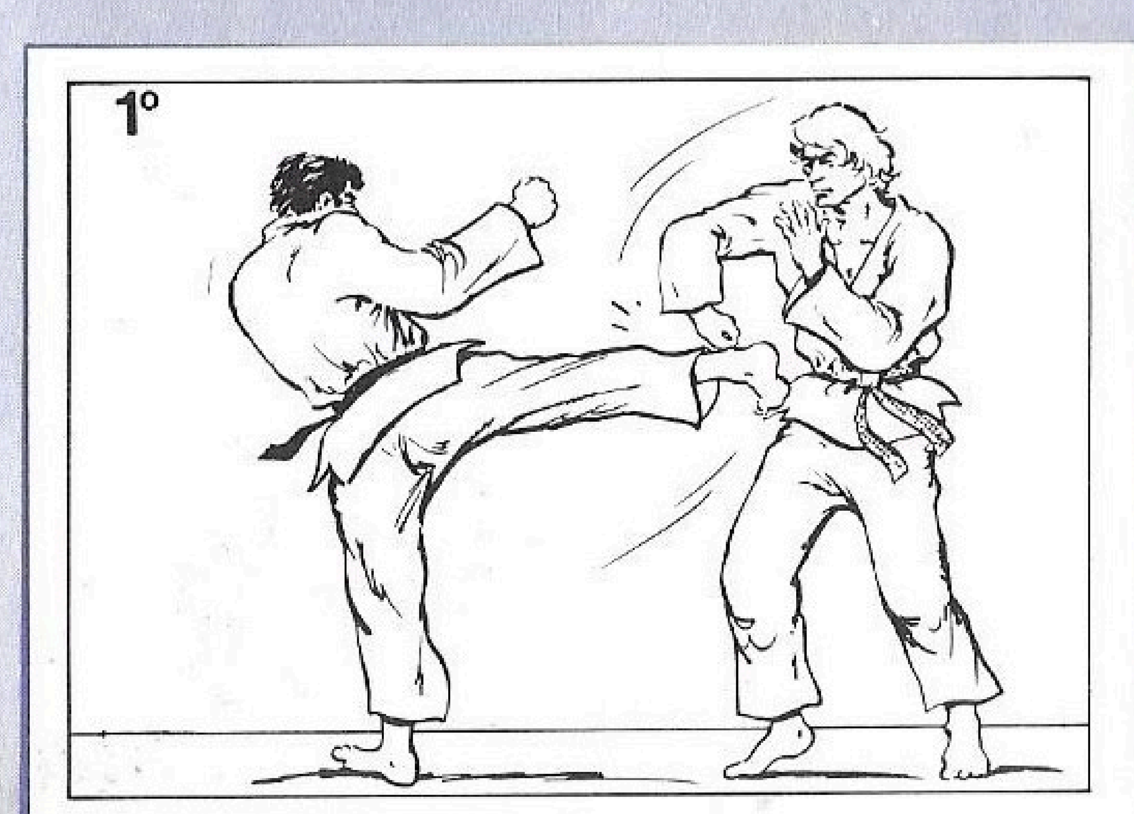
123 — ATAQUE COM O PUNHO E BLOQUEIO.



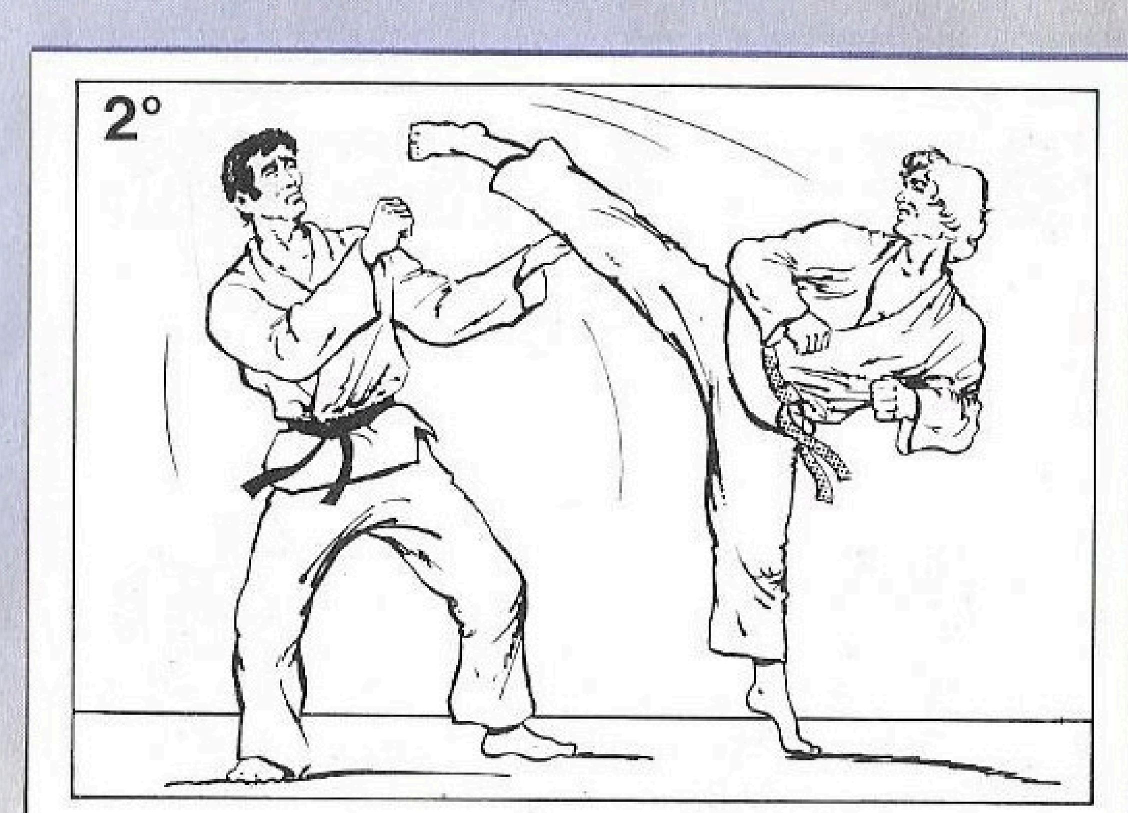
124 — CONTRA-ATAQUE ATRAVÉS DUM PONTAPÉ CIRCULAR.



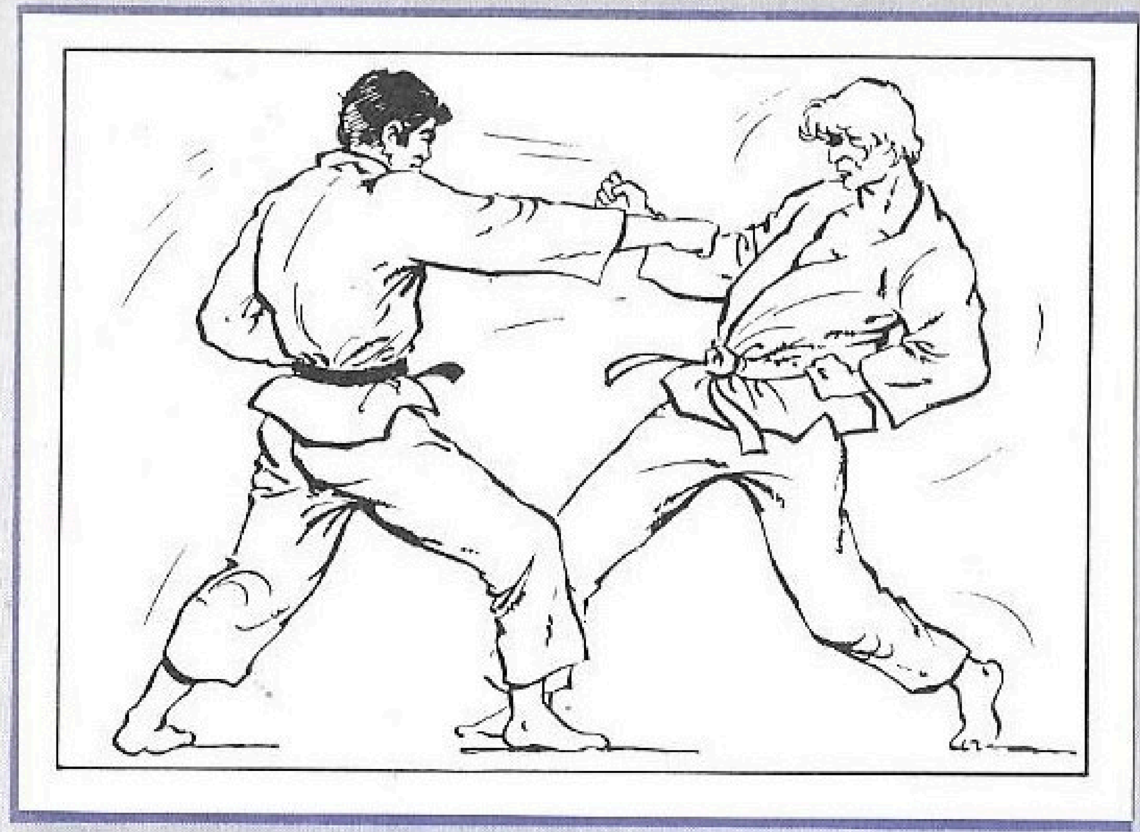
125 — PONTAPÉ FRONTAL.



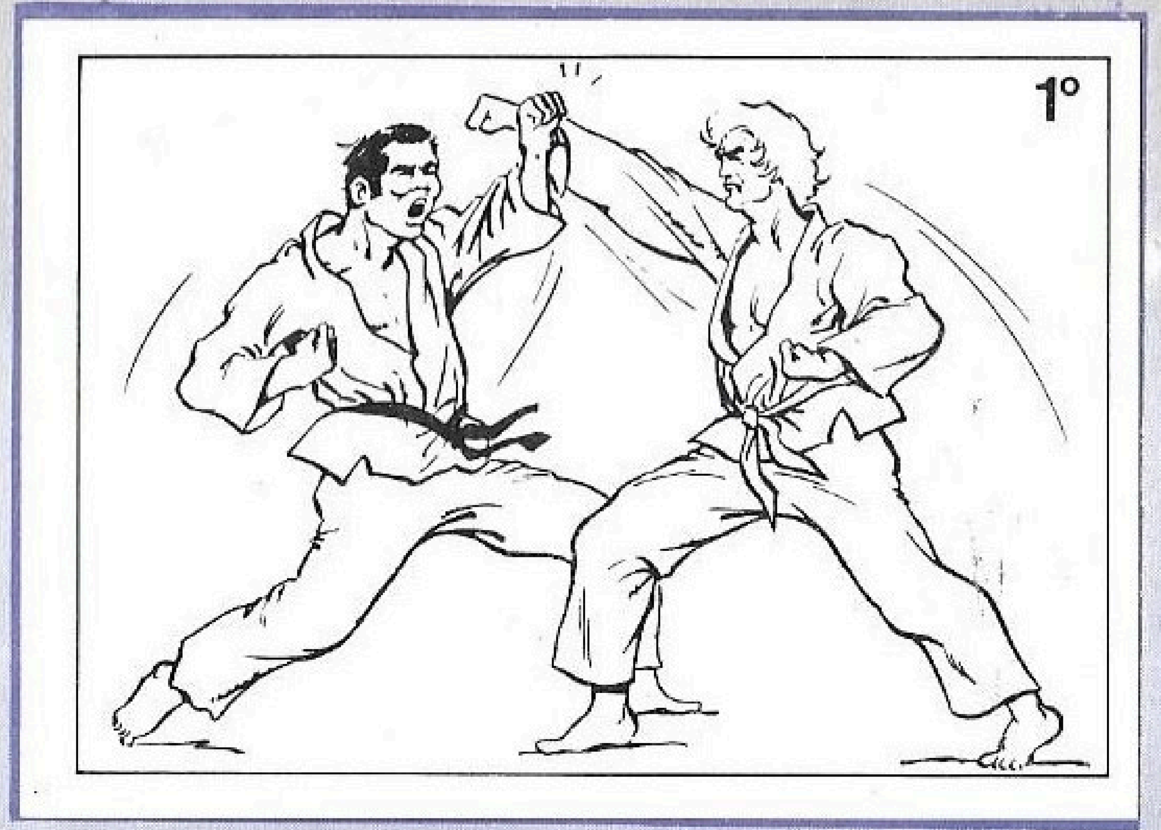
126 — ATAQUE COM PONTAPÉ LATERAL.



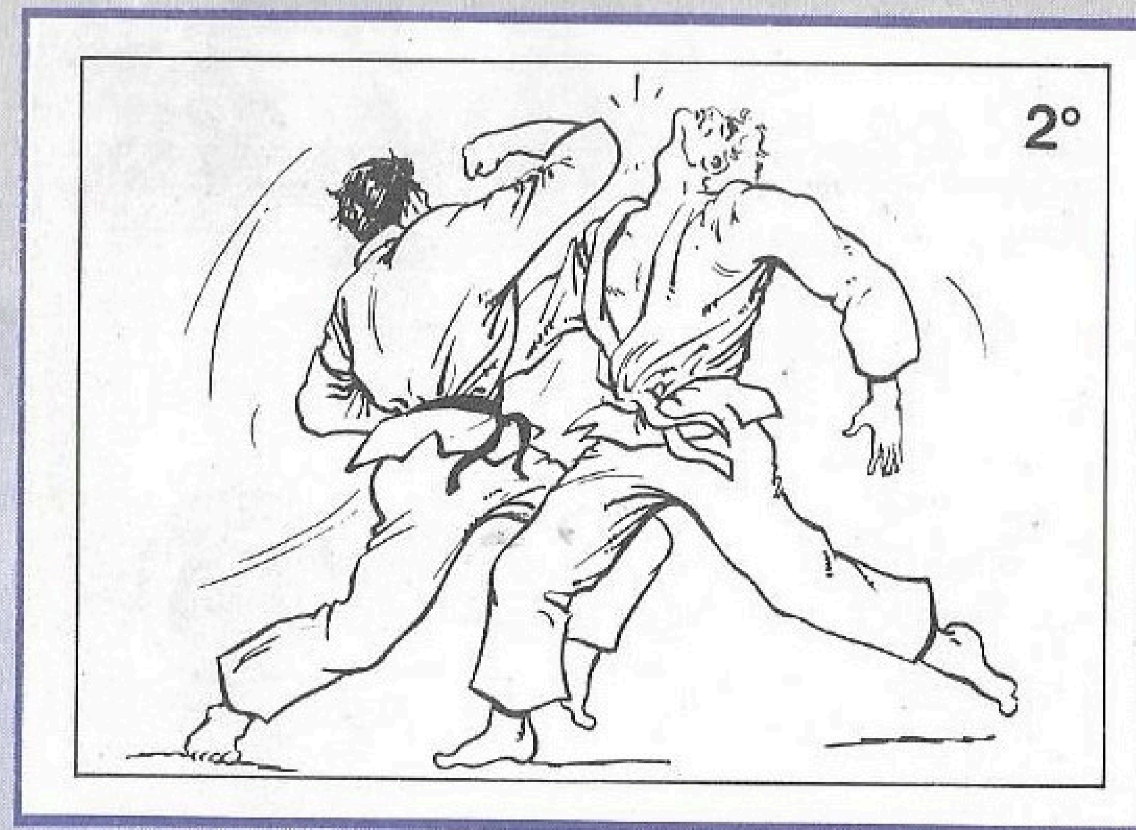
127 — CONTRA-ATAQUE COM PONTAPÉ LATERAL.



128 — ATAQUE COM O PUNHO



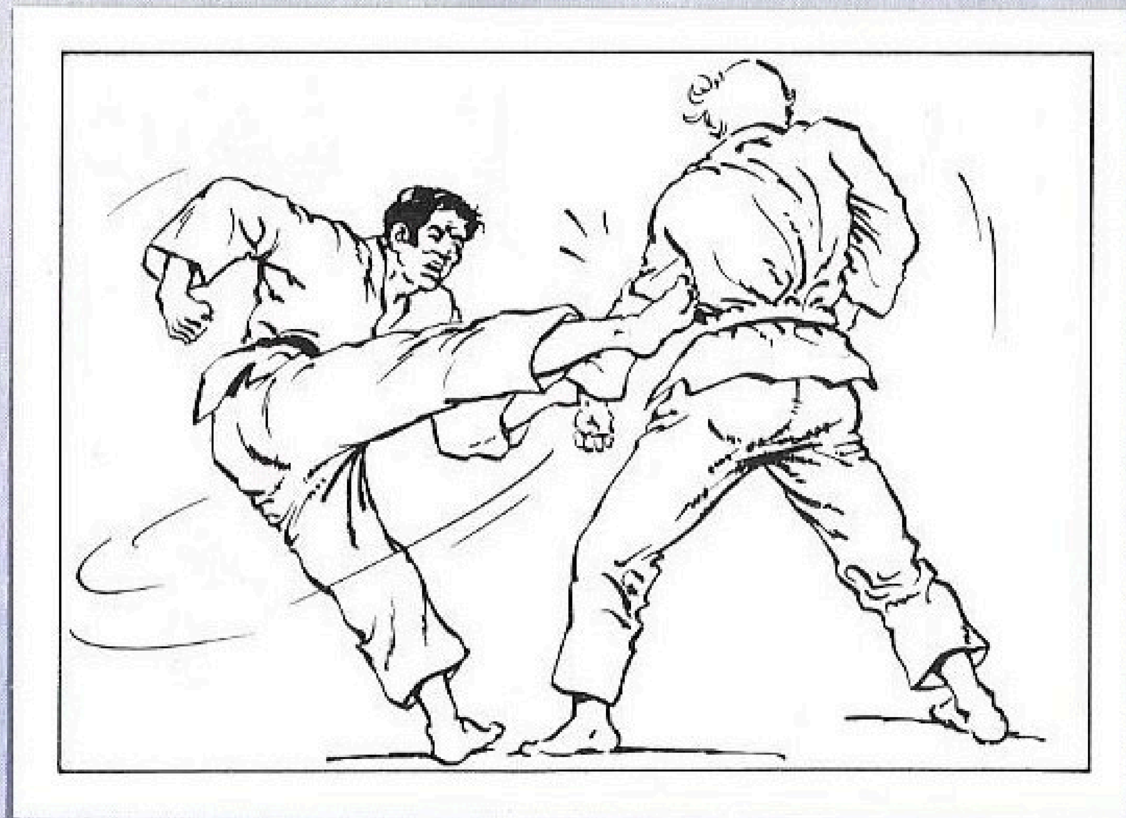
129 — BLOQUEIO «AGE-UKE»—BLOQUEIO ALTO.



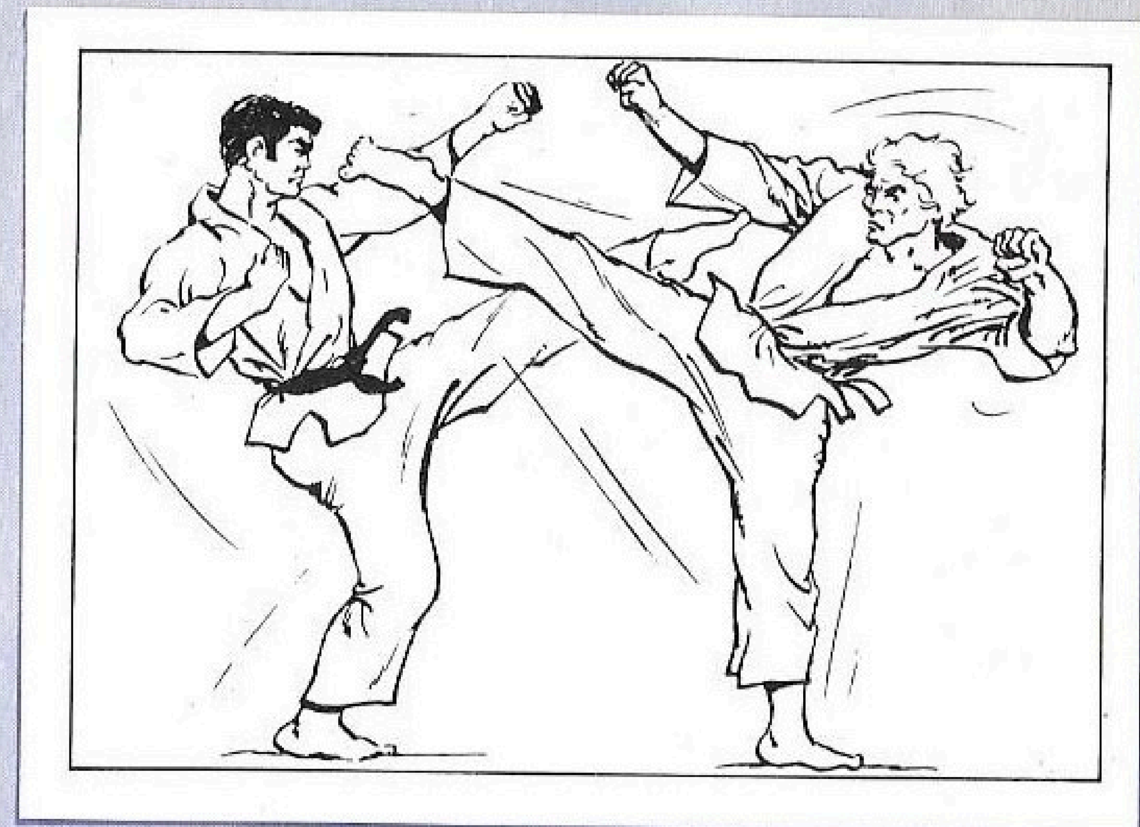
130 — CONTRA-ATAQUE. SUBIDA DO COTOVELO «TATE-EMPI-UCHI».



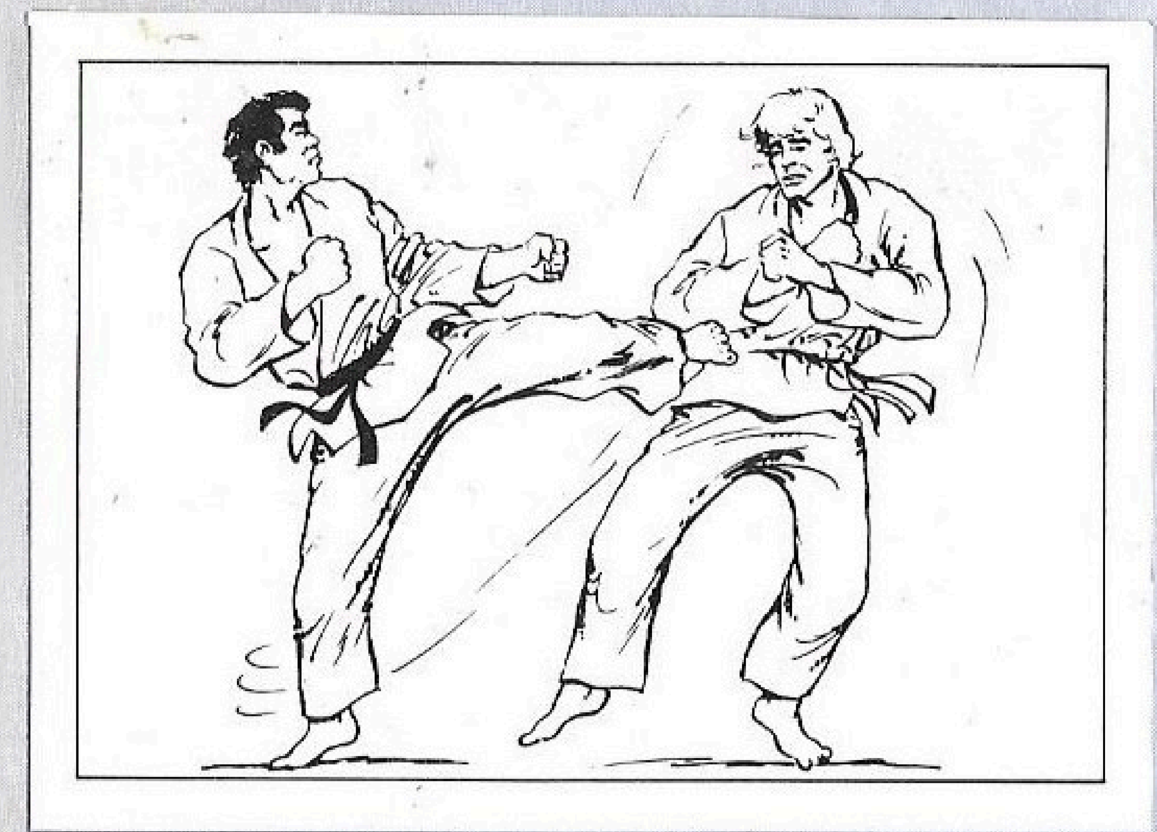
131 — «YOKO-GERI» — PONTAPÉ AO-PESCOÇO.



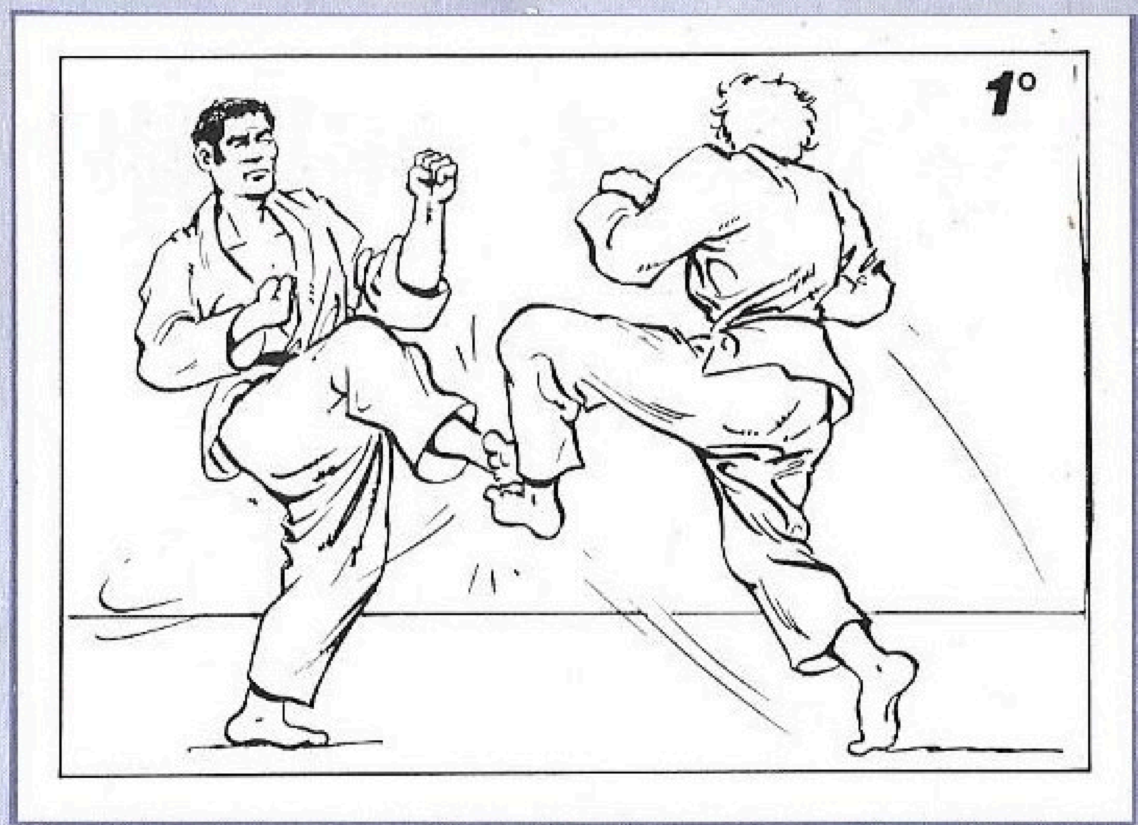
132 — PONTAPÉ CIRCULAR A LONGA DISTÂNCIA.



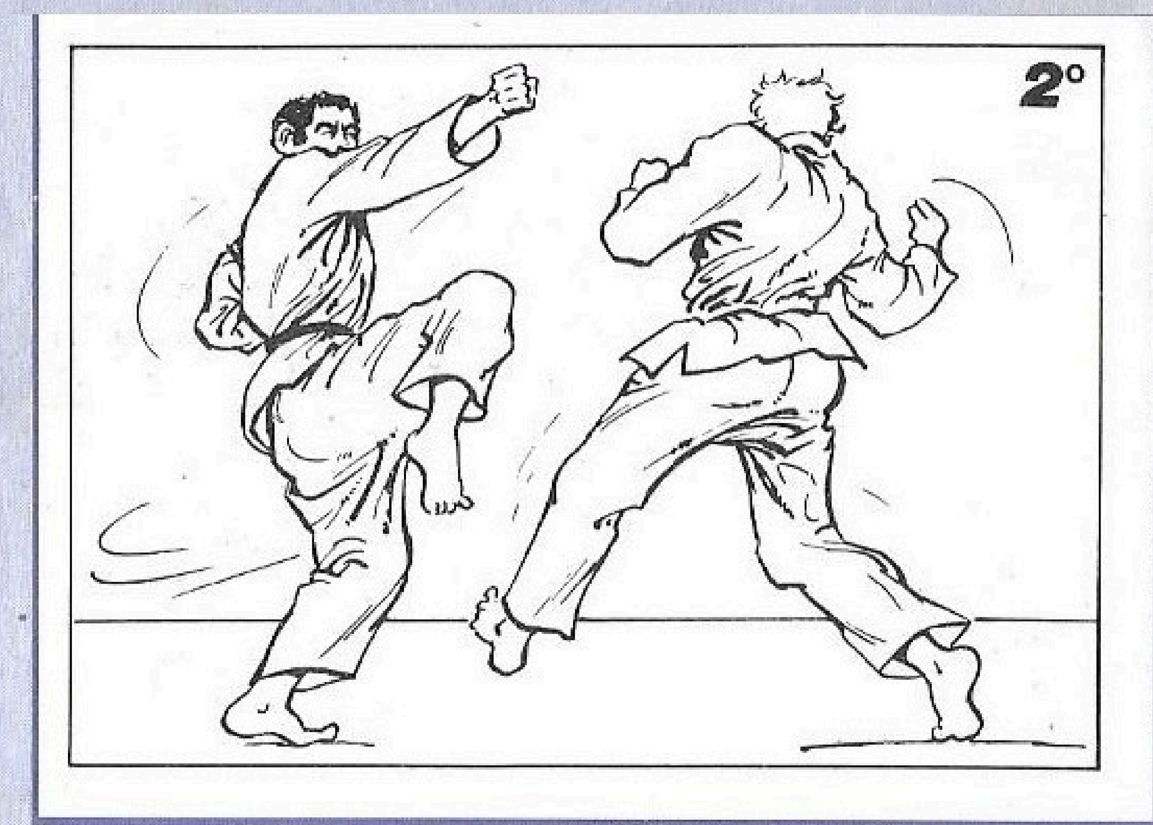
133 — GOLPE ALTO COM O PÉ E CONTRA-ATAQUE.



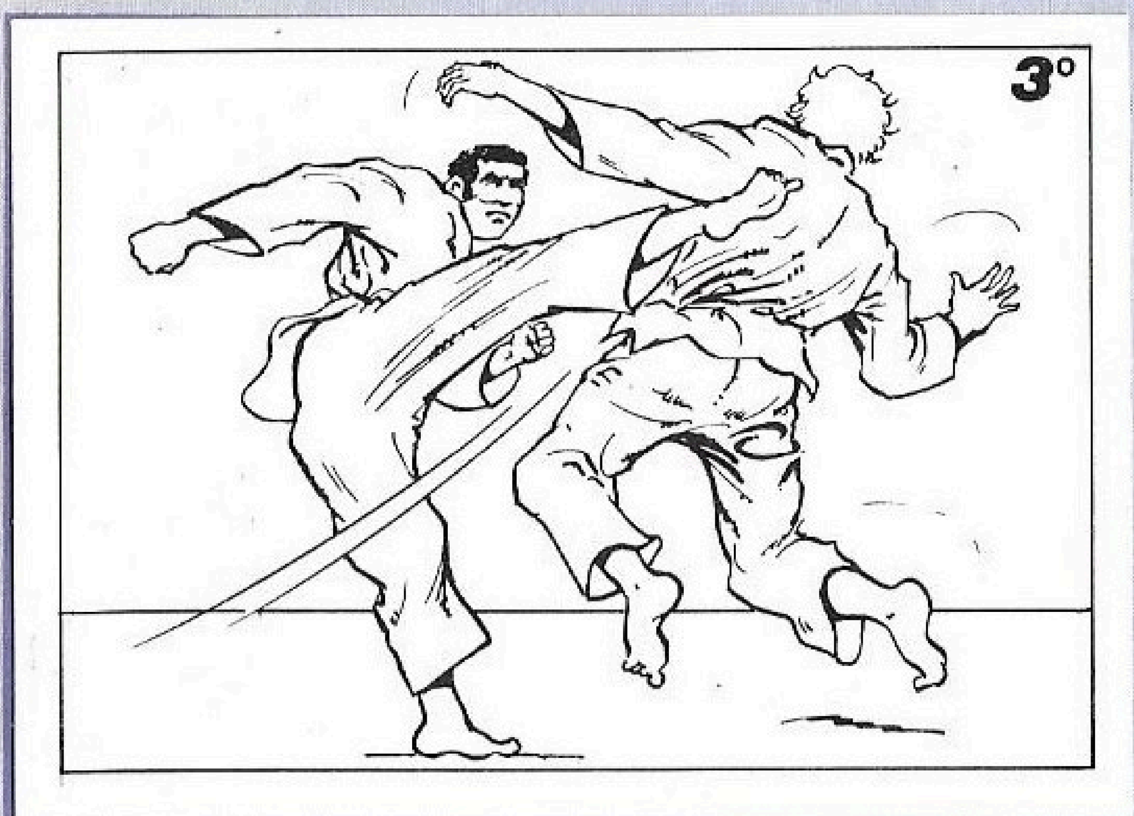
134 — ATAQUE POR MEIO DE UM PONTAPÉ CIRCULAR COM UMA VOLTA DE 360º.



135 — «SOKUTE-OSAE-UKE» E CONTRA-ATAQUE. BLOQUEIO COM UMA PARAGEM.



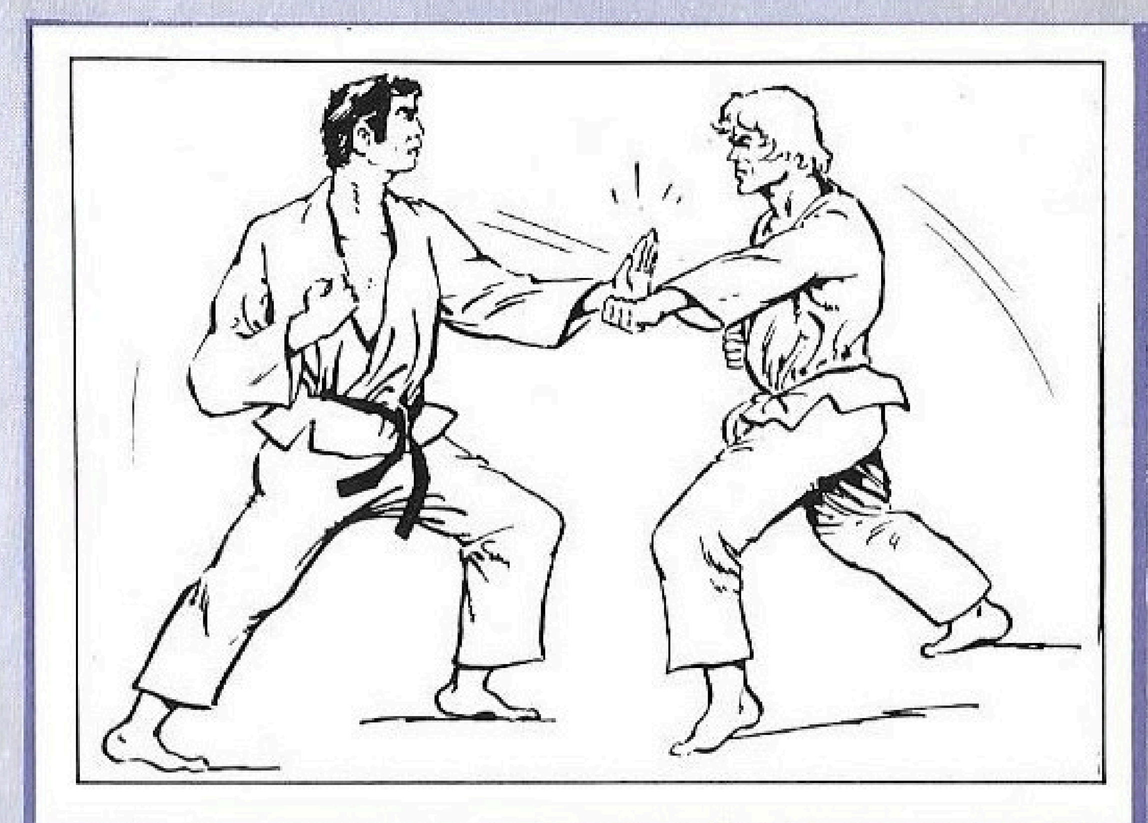
136 — CONTRA-ATAQUE COM PONTAPÉ CIRCULAR.



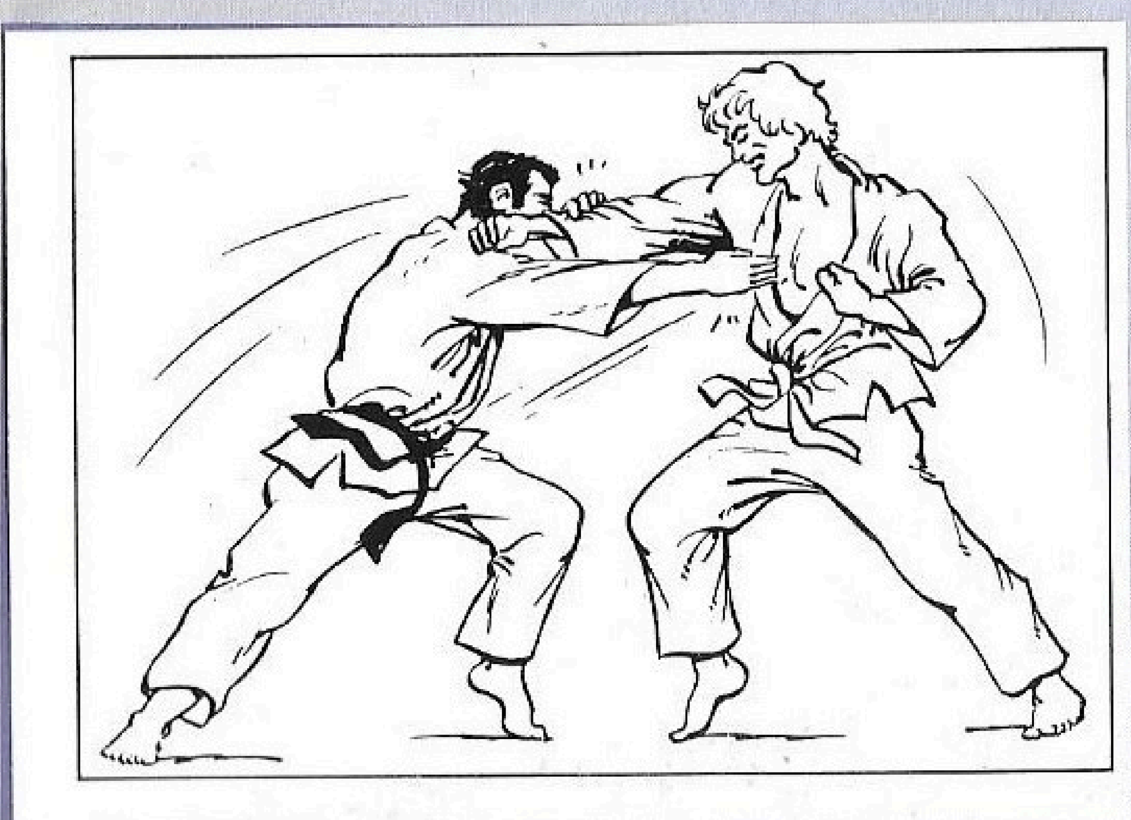
137 — CONTRA-ATAQUE. PONTAPÉ CIRCULAR. «MAWASHI-GERI».



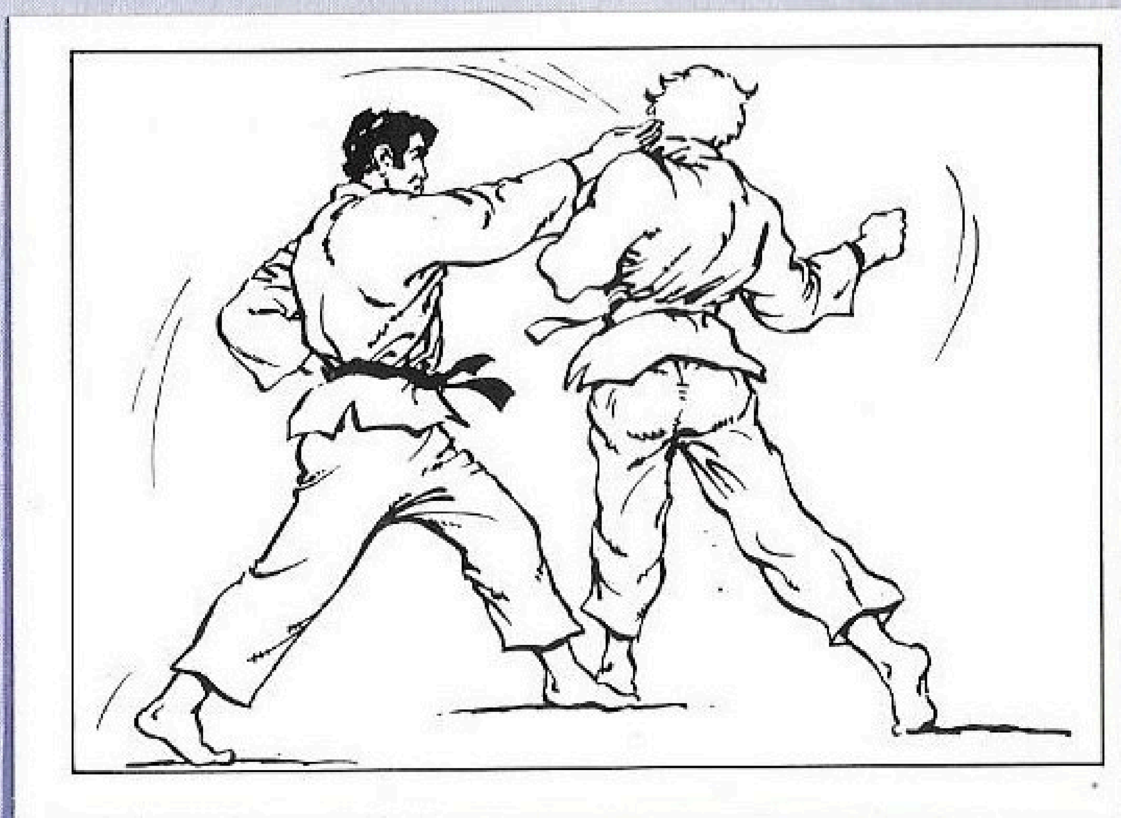
138 — PONTAPÉ LATERAL COM SALTO.



139 — BLOQUEIO MÉDIO EXTERIOR COM A PALMA DA MÃO (SHOTEI-CHUDAN-SOTO-UKE).



140 — CONTRA-ATAQUE COM A PONTA DA MÃO NA VERTICAL. «TATE-NUKITE».



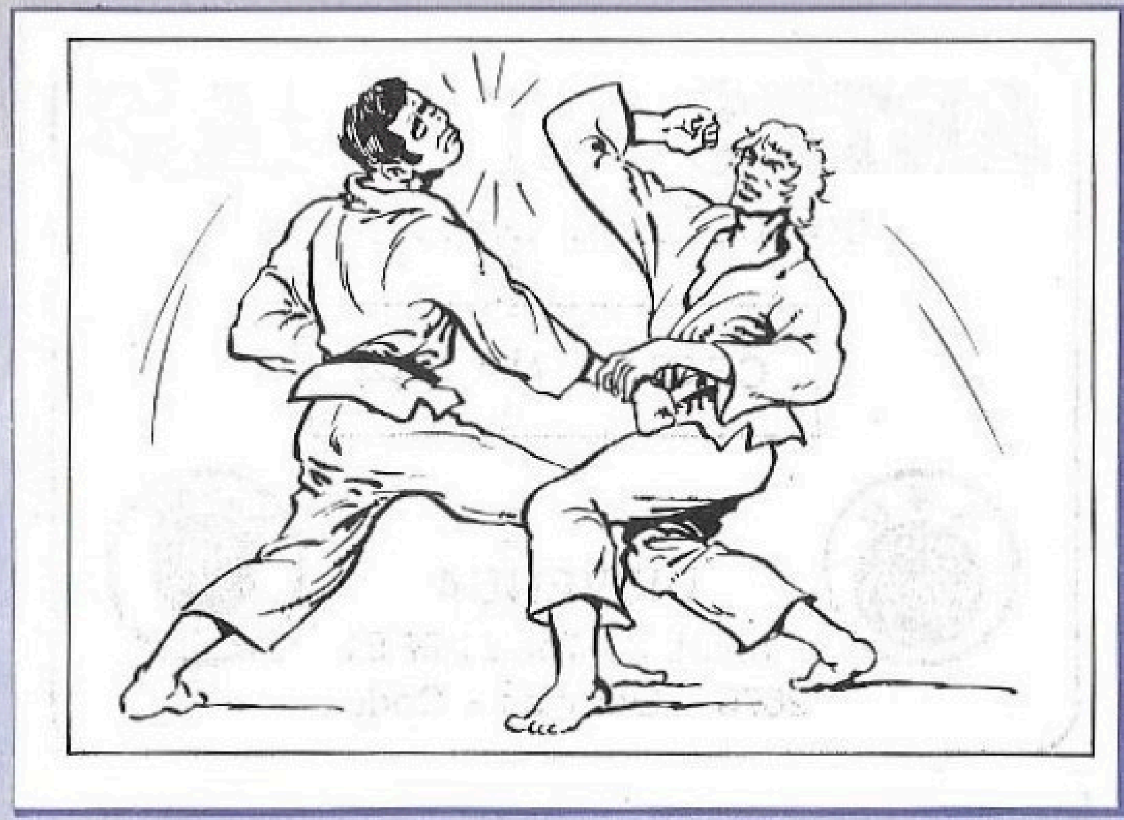
141 — ATAQUE CIRCULAR COM A PARTE LATERAL DA MÃO.



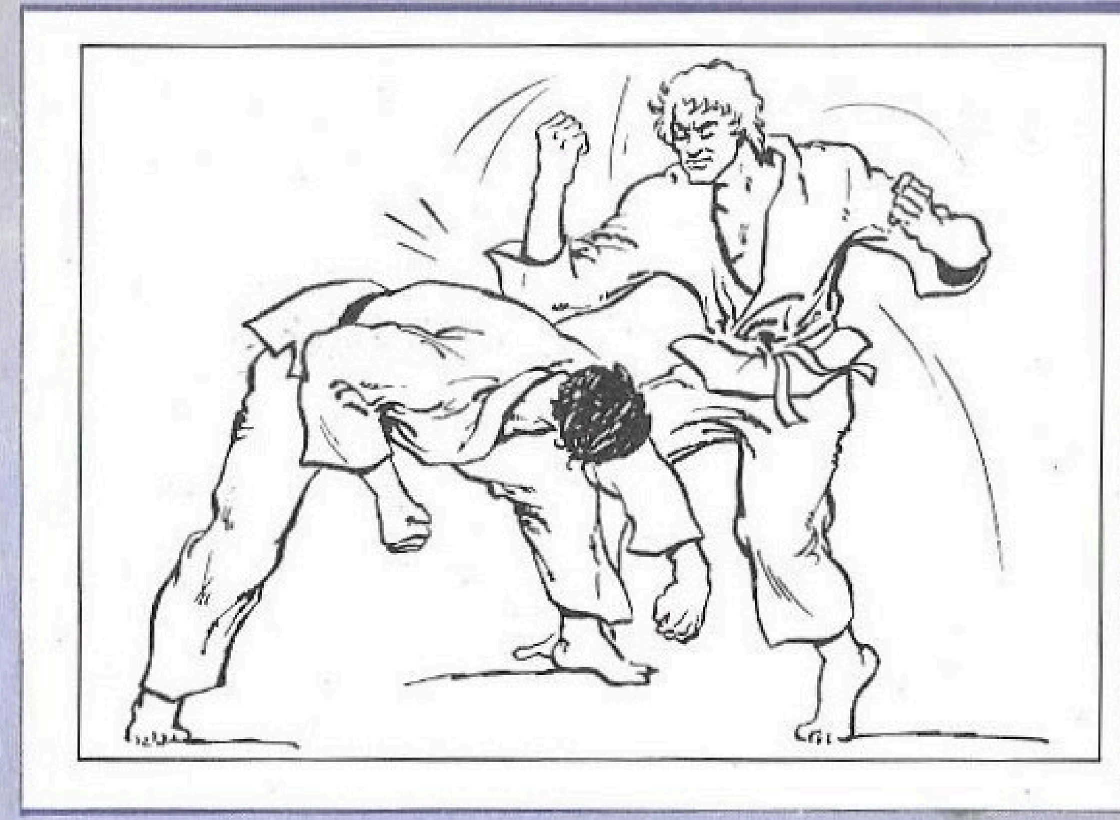
142 — PONTAPÉ EM CÍRCULO «MAWASHI-GERI».



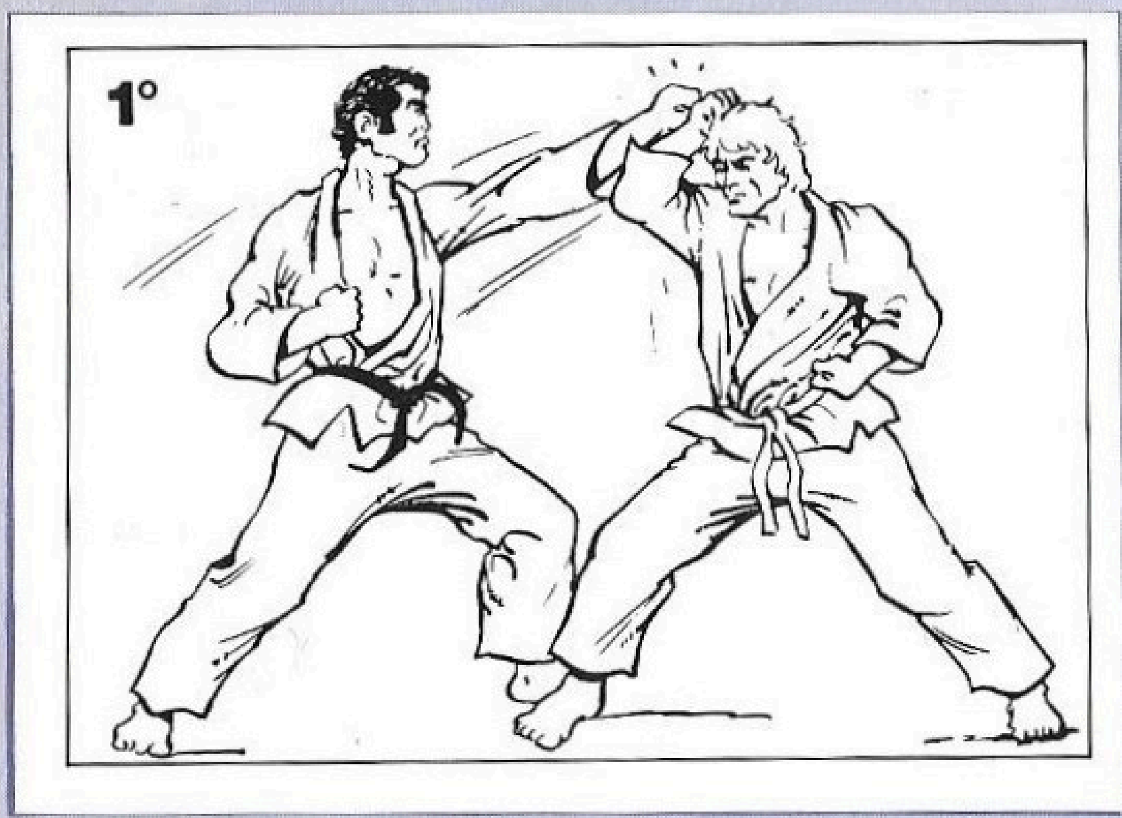
143 — ATAQUE ATRAVÉS DUM PONTAPÉ PARA TRÁS.



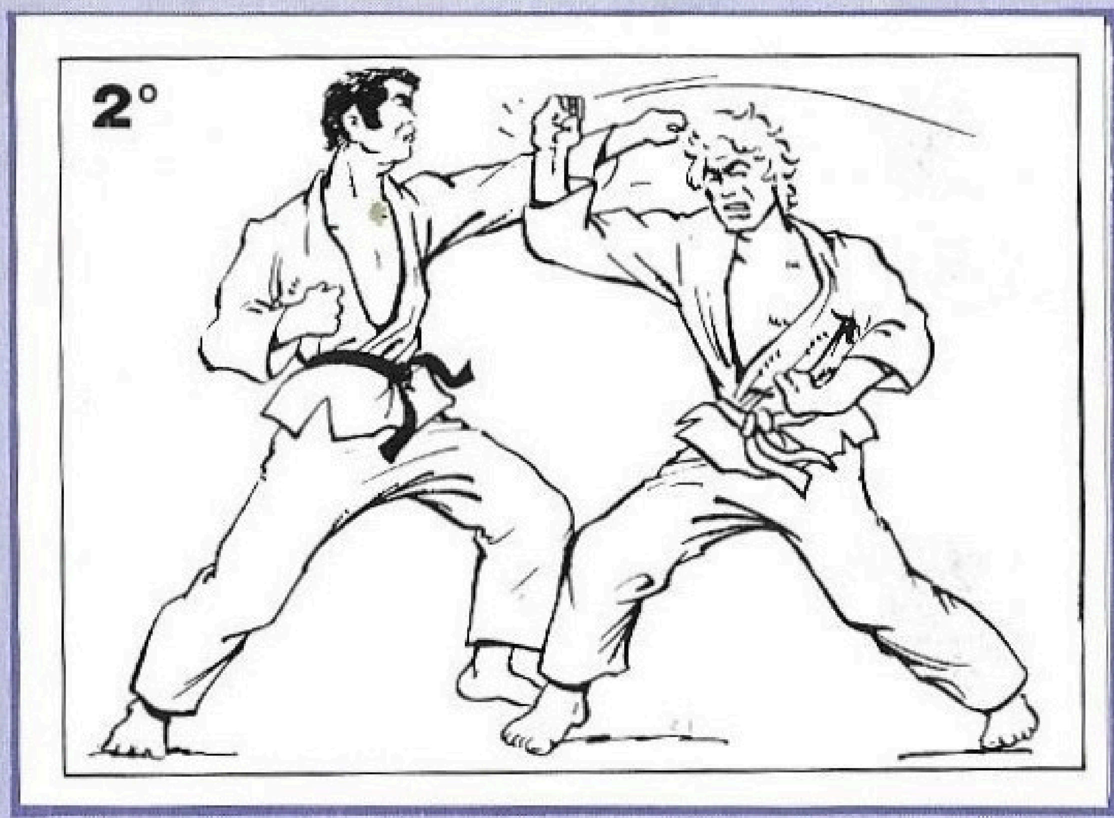
144 — ATAQUE DO COTOVELO «AGE--EMPI-UCHI».



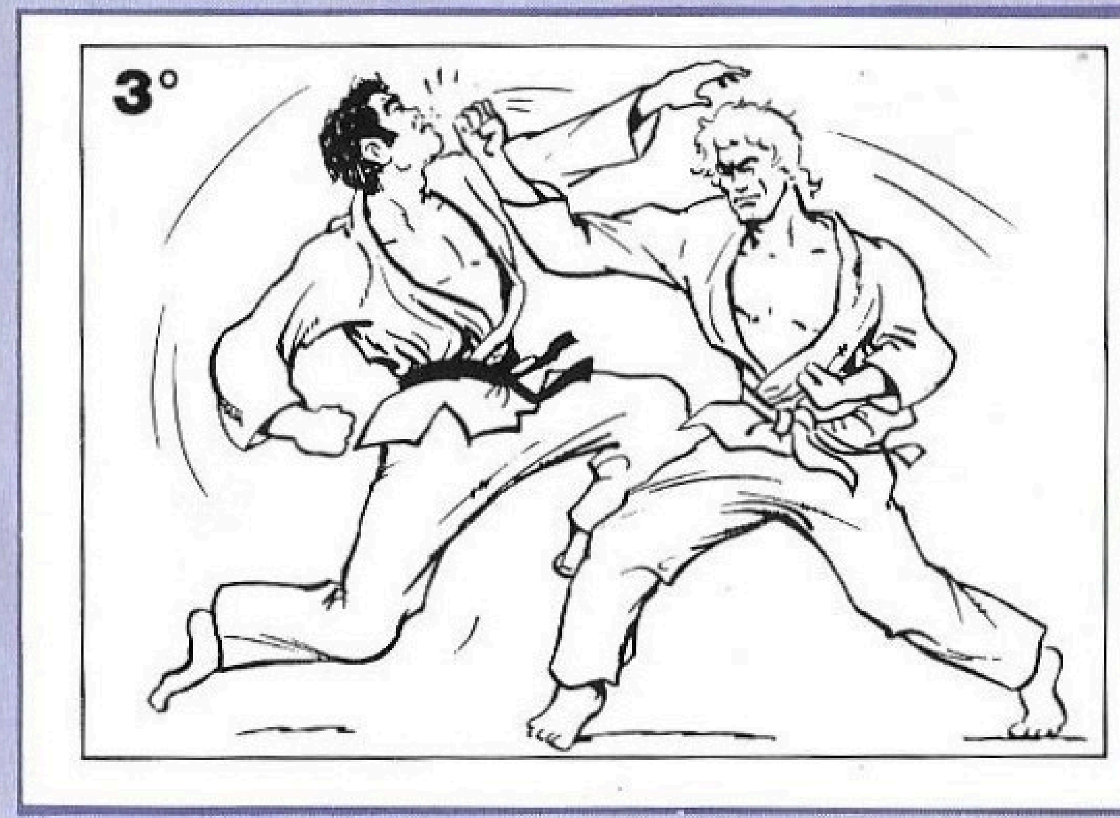
145 — ATAQUE DO COTOVELO «OTOSHI--EMPI-UCHI».



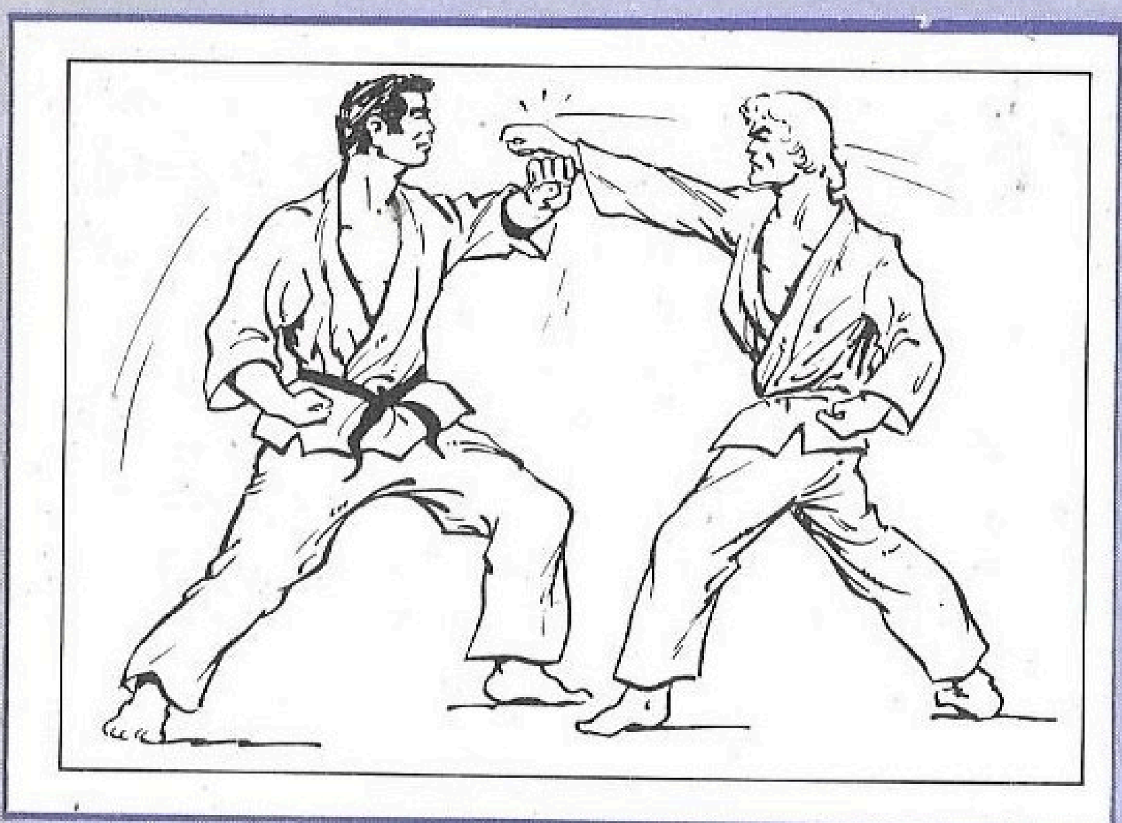
146 — BLOQUEIO ALTO «AGE-UKE».



147 — CONTRA-ATAQUE COM O PUNHO INVERTIDO.



148 — PUNHO INVERTIDO «URAKEN-UCHI»

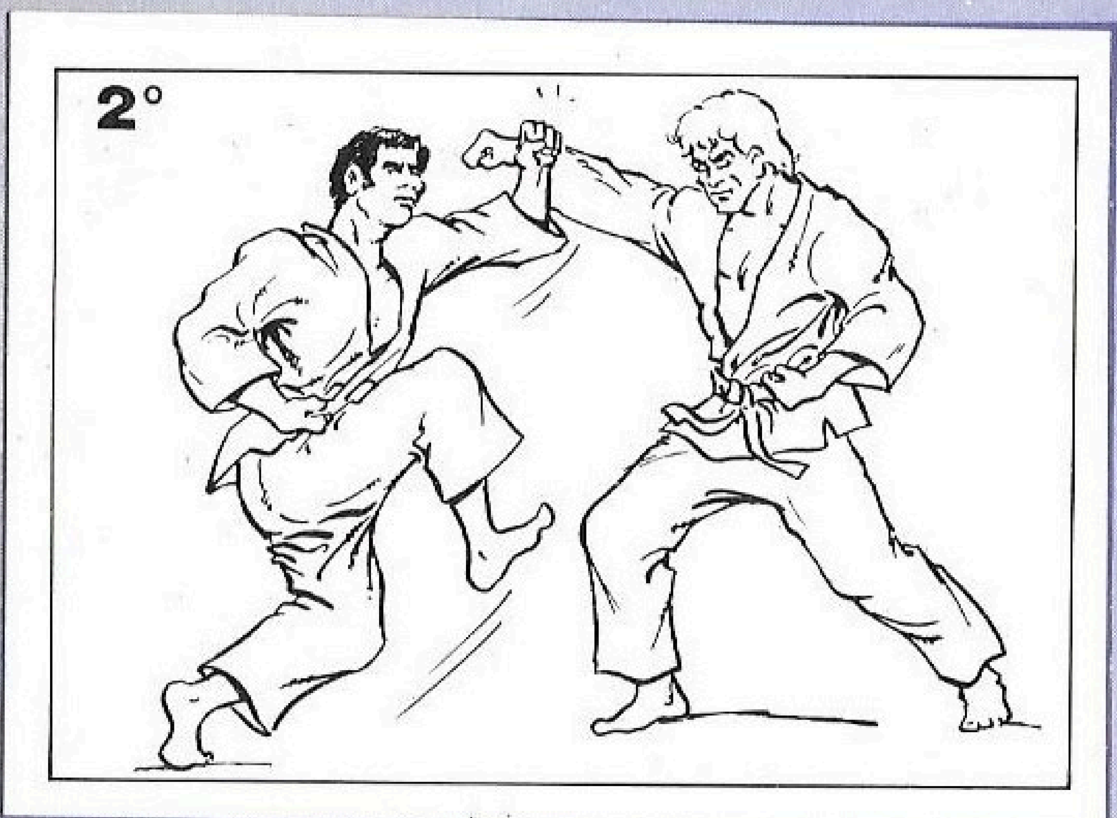


149 — ATAQUE COM O PUNHO À CARA E BLOQUEIO DE CIMA PARA BAIXO.

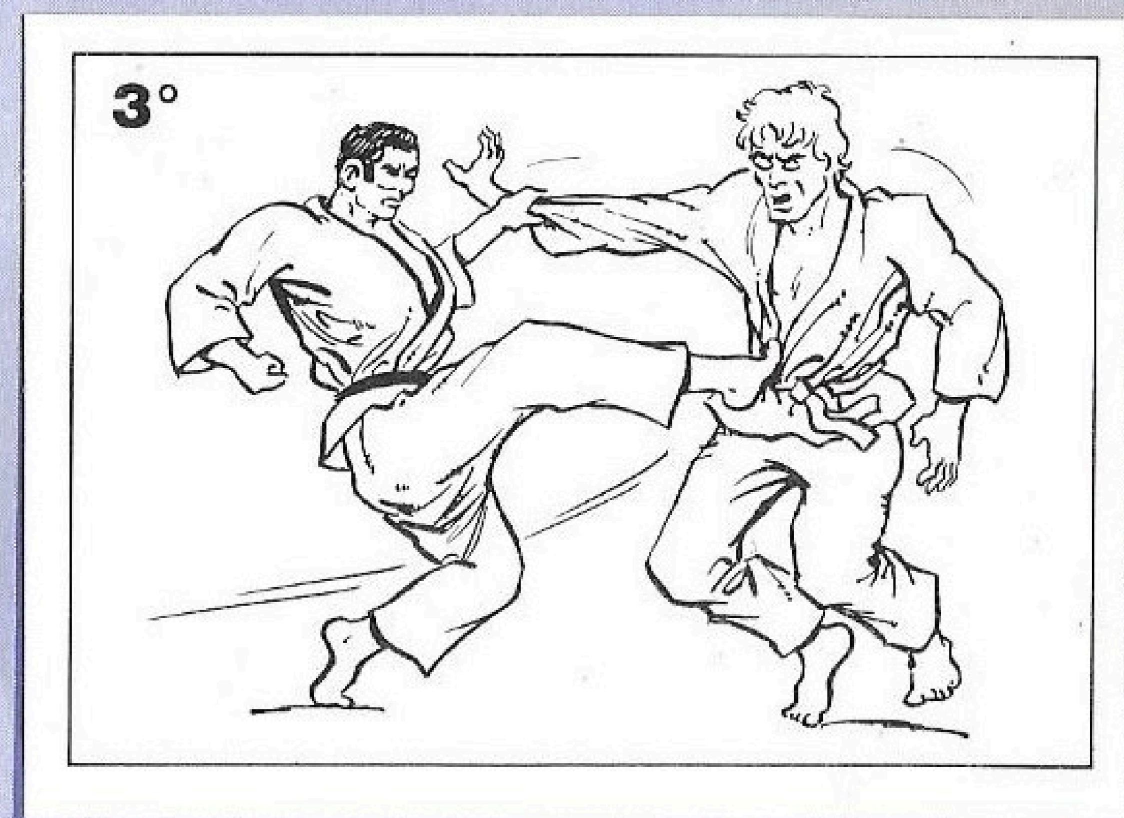




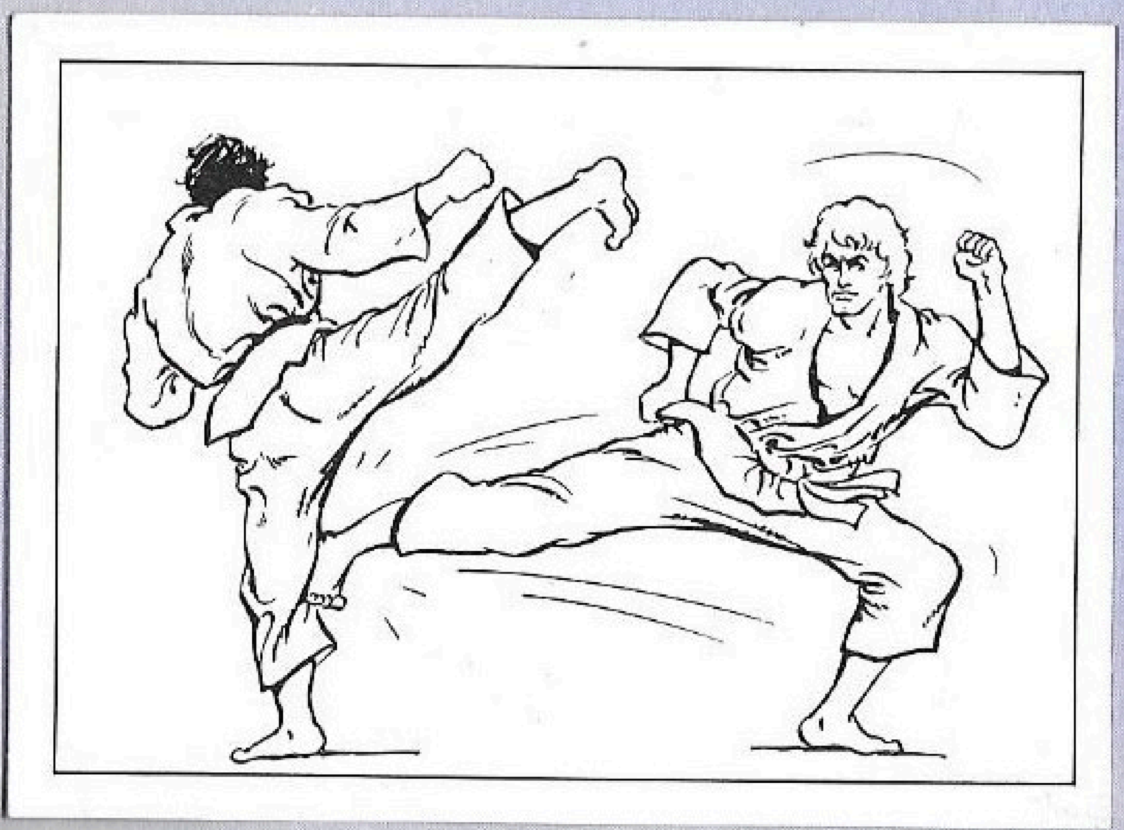
150 — «AGE-UKE» E CONTRA-ATAQUE COM...



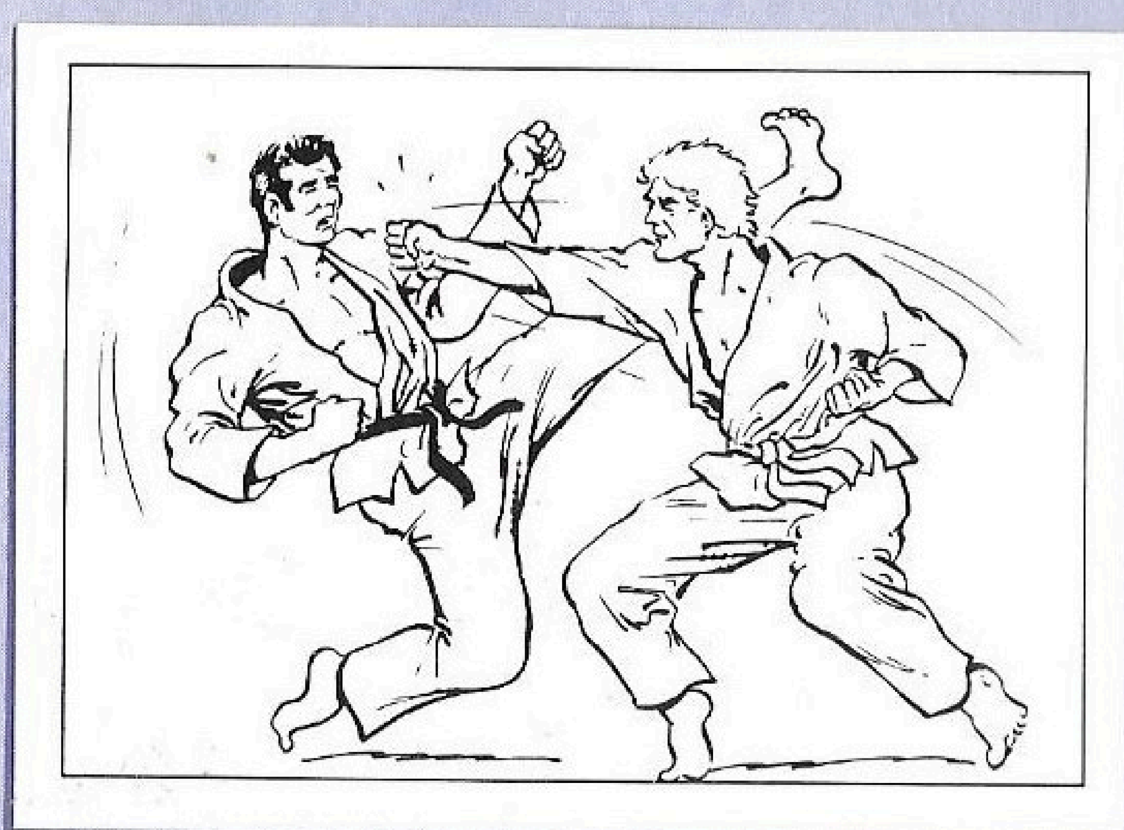
151 — ... PASSAGEM A UM «MAE-GERI» (BLOQUEIO FRONTAL).



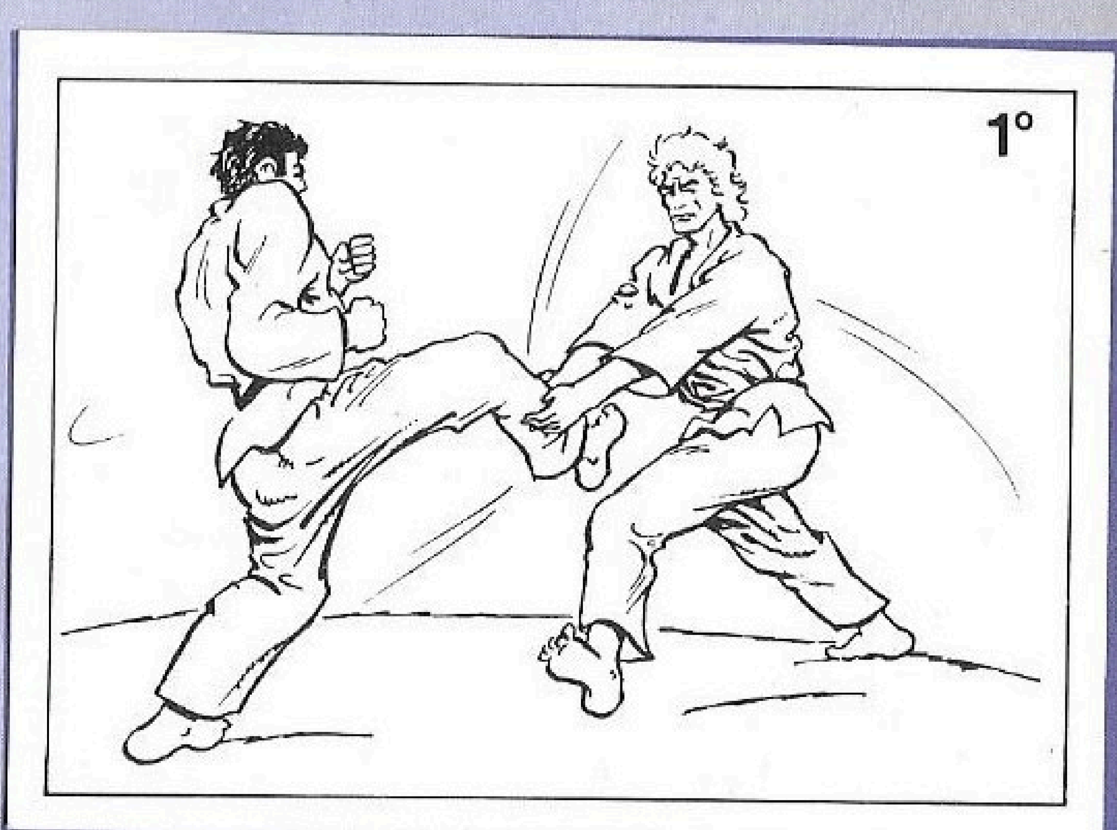
152 — PONTAPÉ FRONTAL.



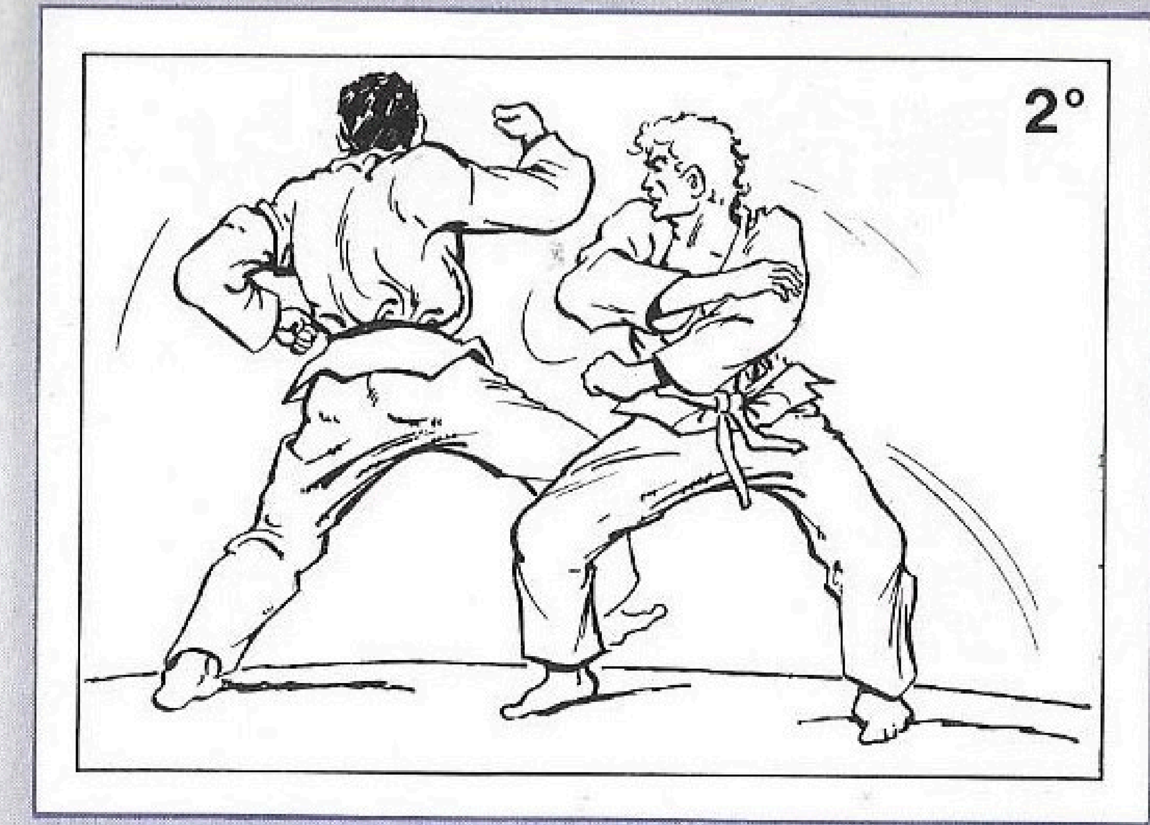
153 — ATAQUE COM «JODAN-KEKOMI». CONTRA-ATAQUE COM «GEDAN--KEKOMI».



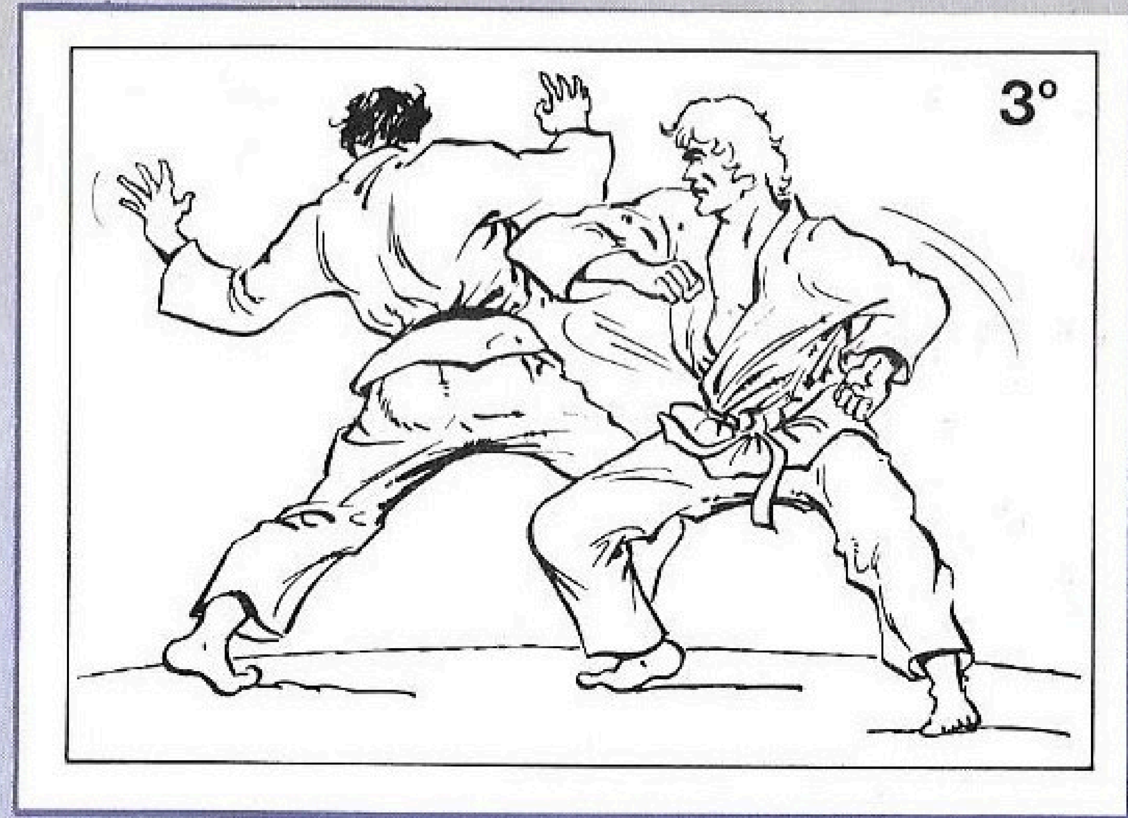
154 — ATAQUE «URAKEN».



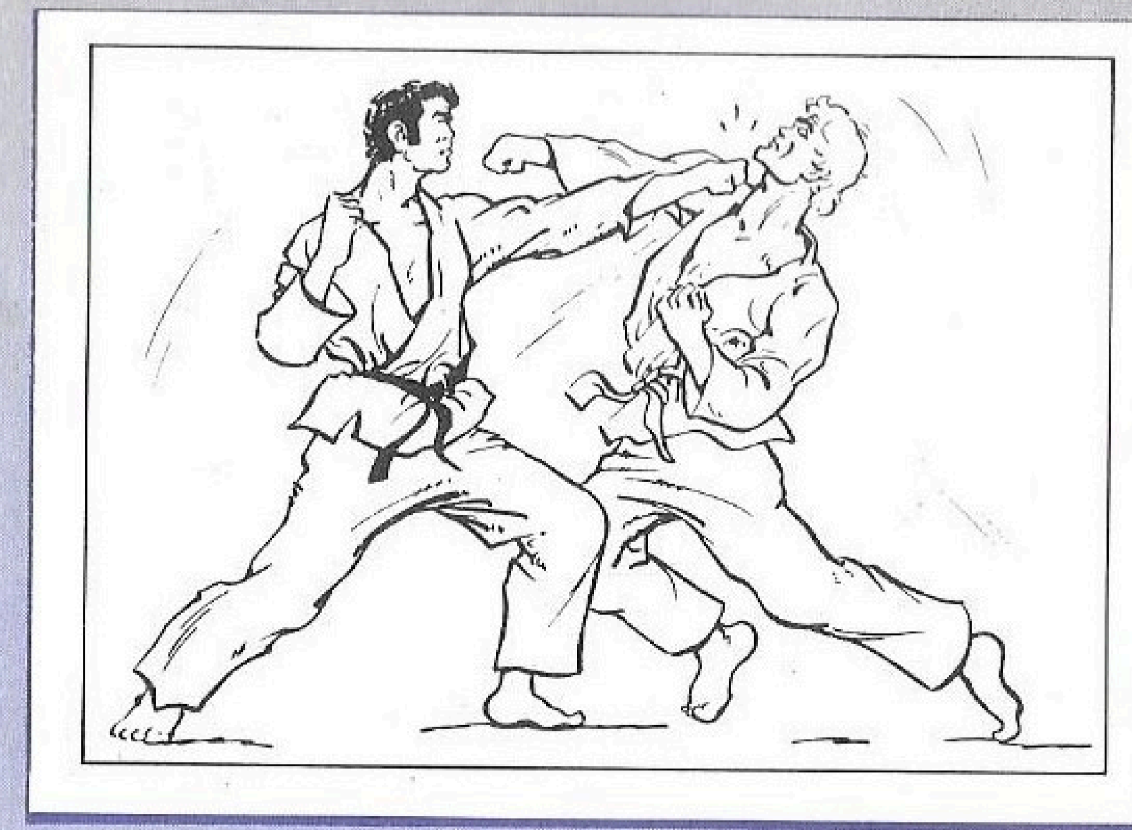
155 — «TEISHO-AWASE-UKE». BLOQUEIO COM AS DUAS BASES DAS MÃOS.



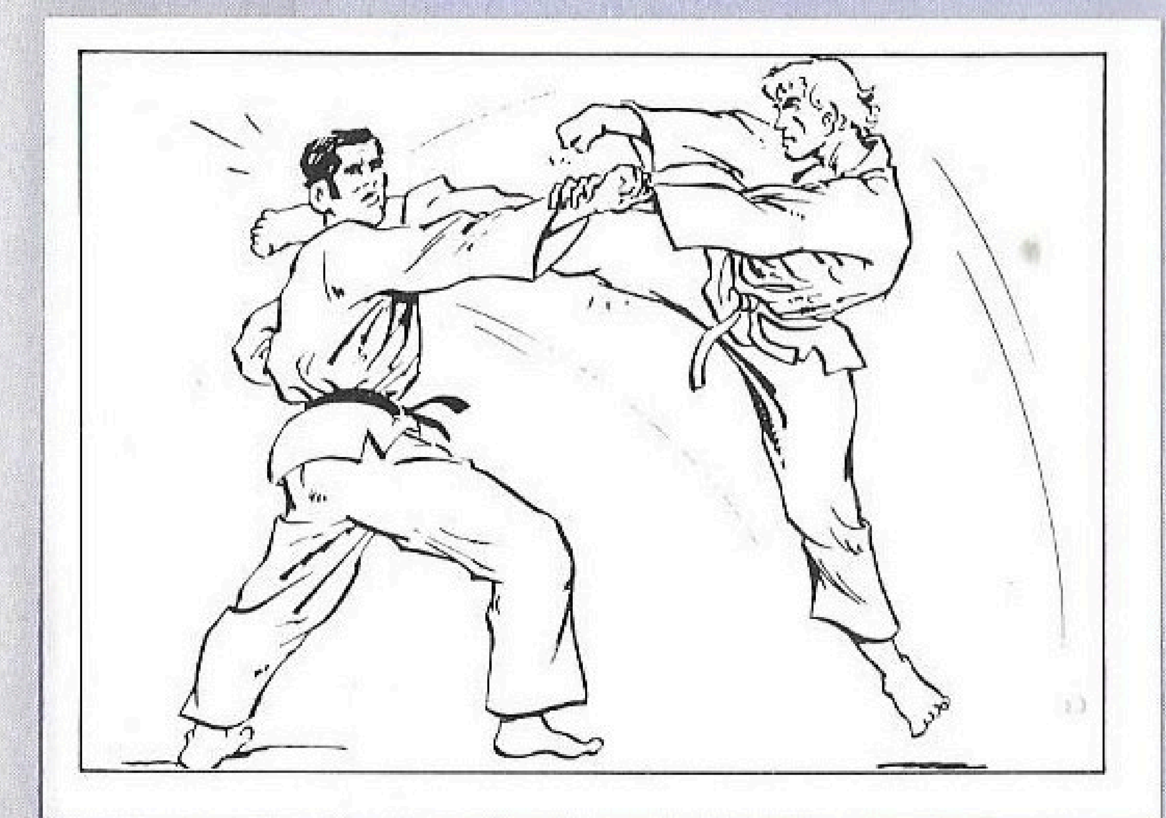
156 — PREPARAÇÃO PARA UM ATAQUE DO COTOVELO.



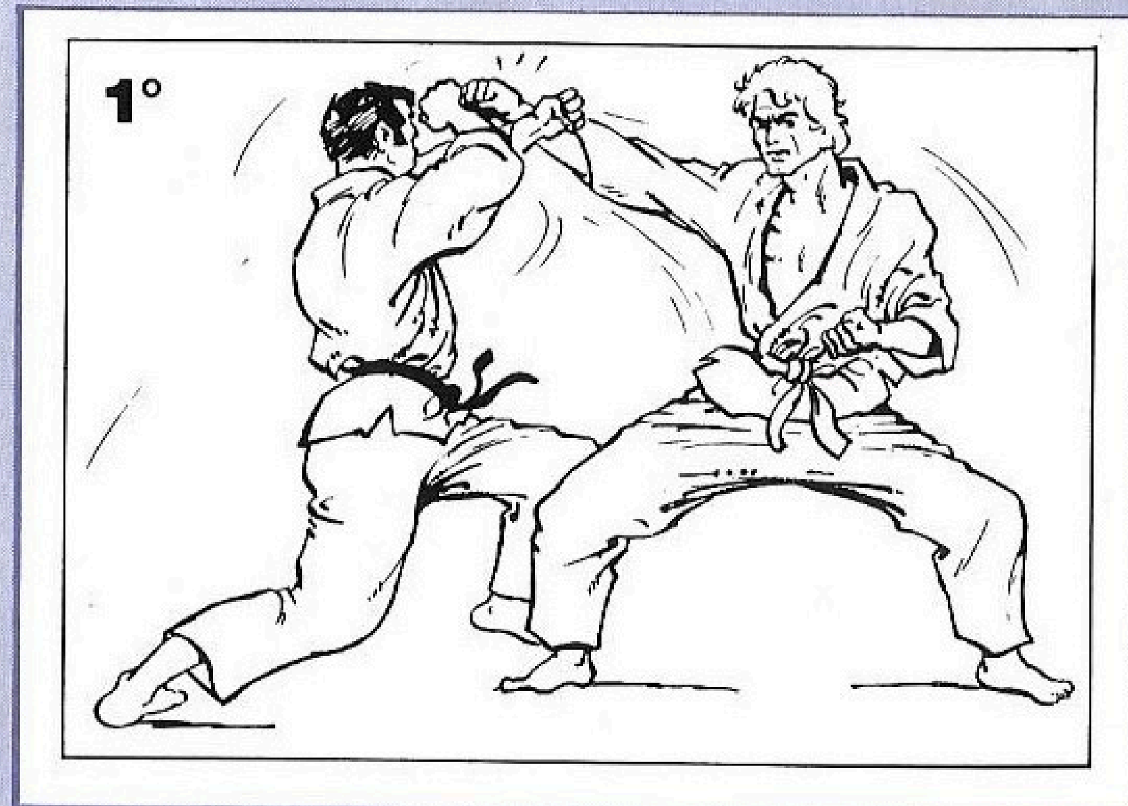
157 — CONTRA-ATAQUE COM «EMPI-UCHI» — ATAQUE DO COTOVELO.



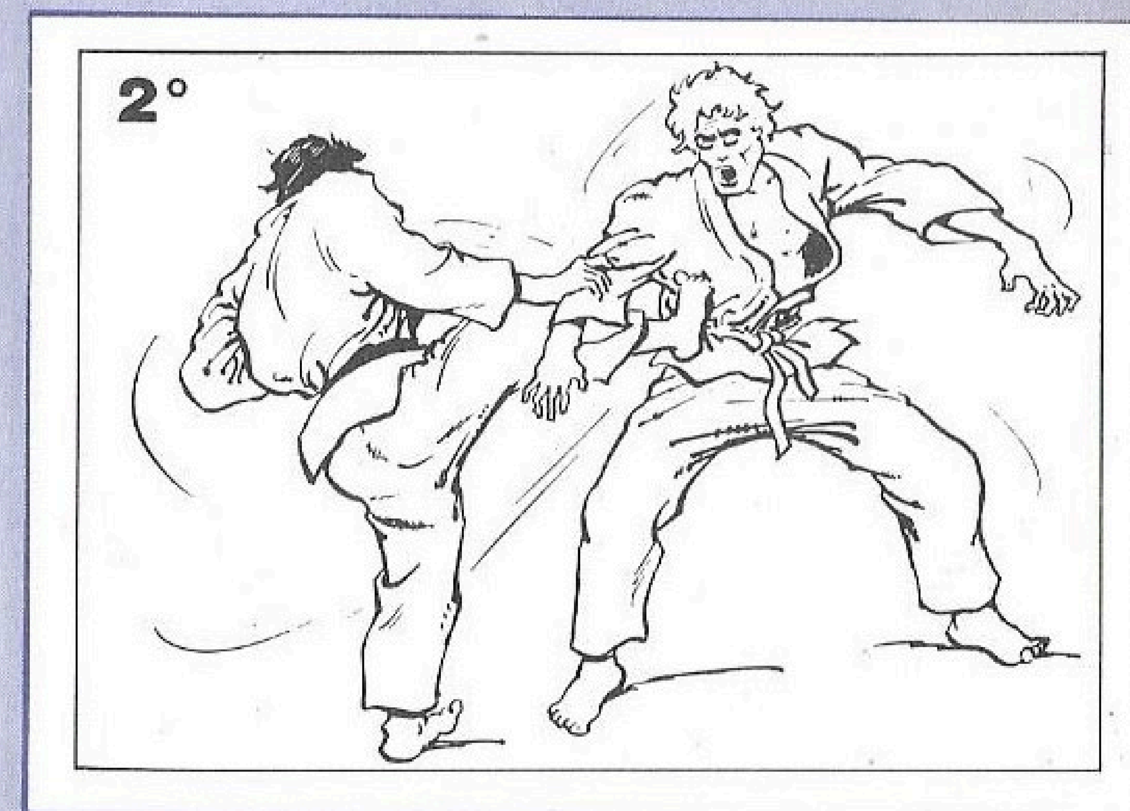
158 — «SEIKEN-AGE-UCHI». GOLPE AO QUEIXO.



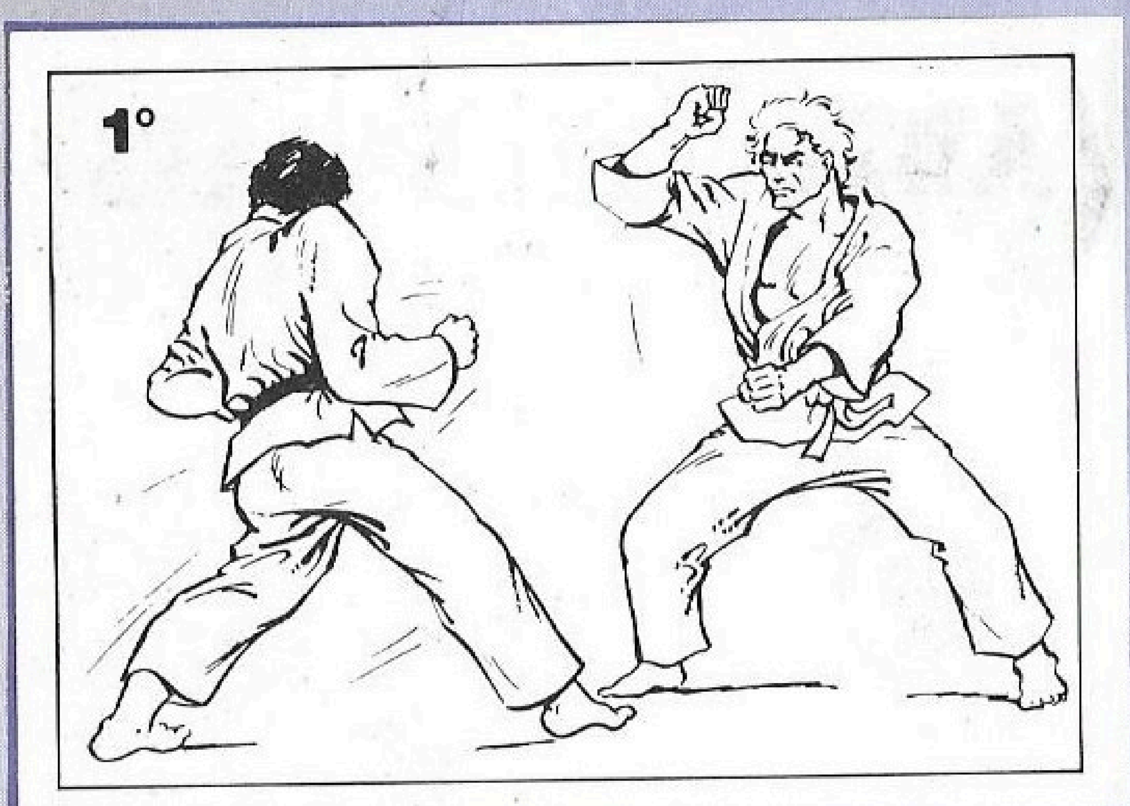
159 — NEUTRALIZAÇÃO DO BRAÇO E CONTRA-ATAQUE COM UM «MAWASHI-GERI».



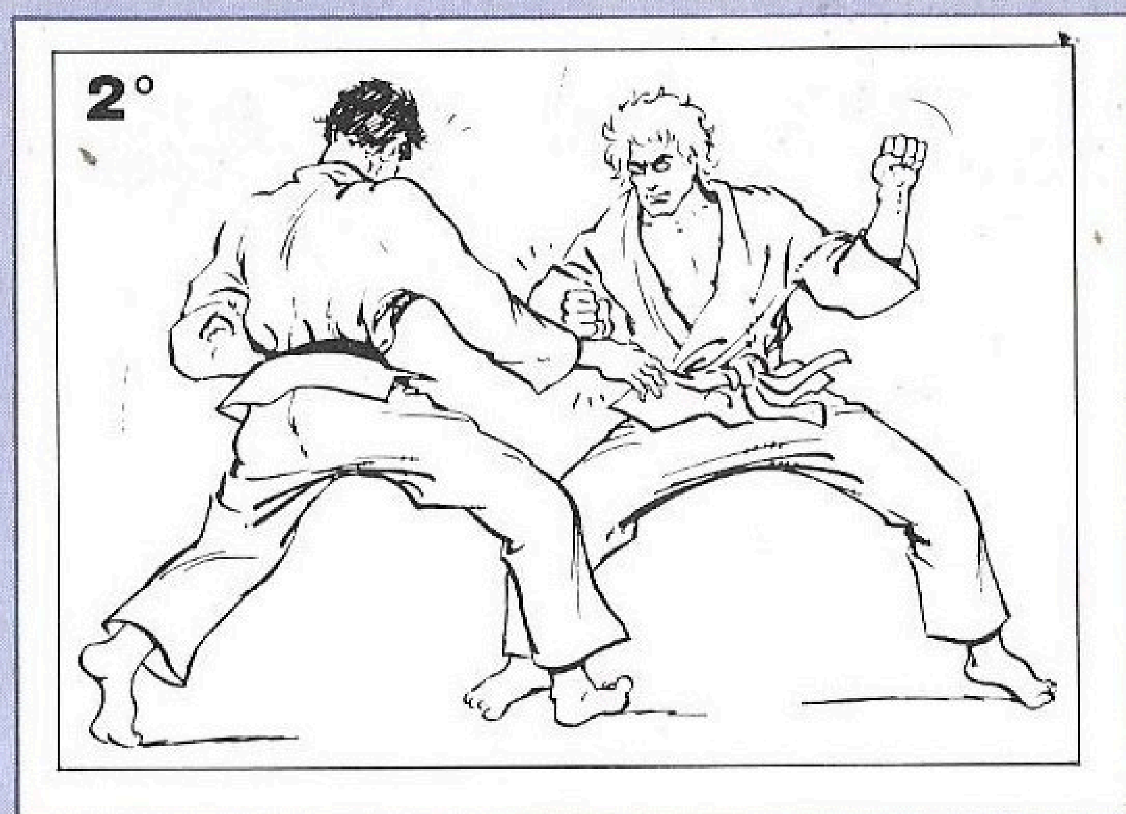
160 — BLOQUEIO EM «JUJI-UKE» — CRUZAMENTO DOS BRAÇOS.



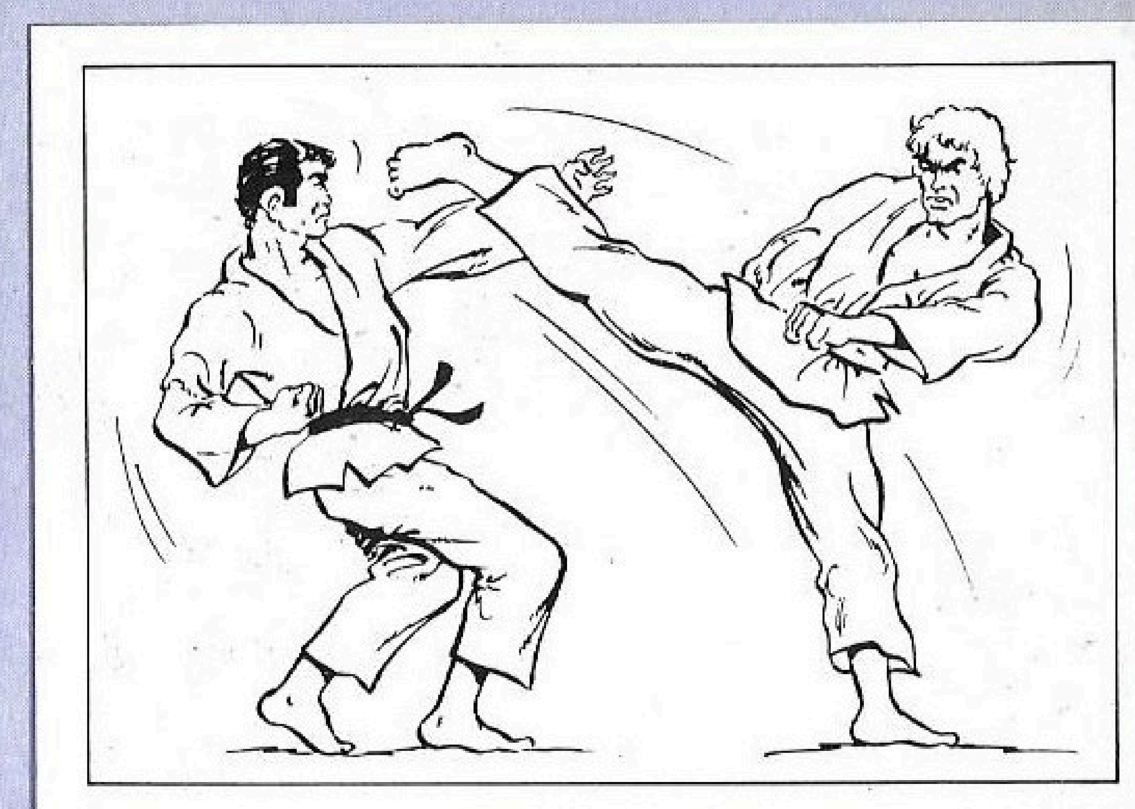
161 — CONTRA-ATAQUE COM UM PONTAPÉ FRONTAL «MAE-GERI».



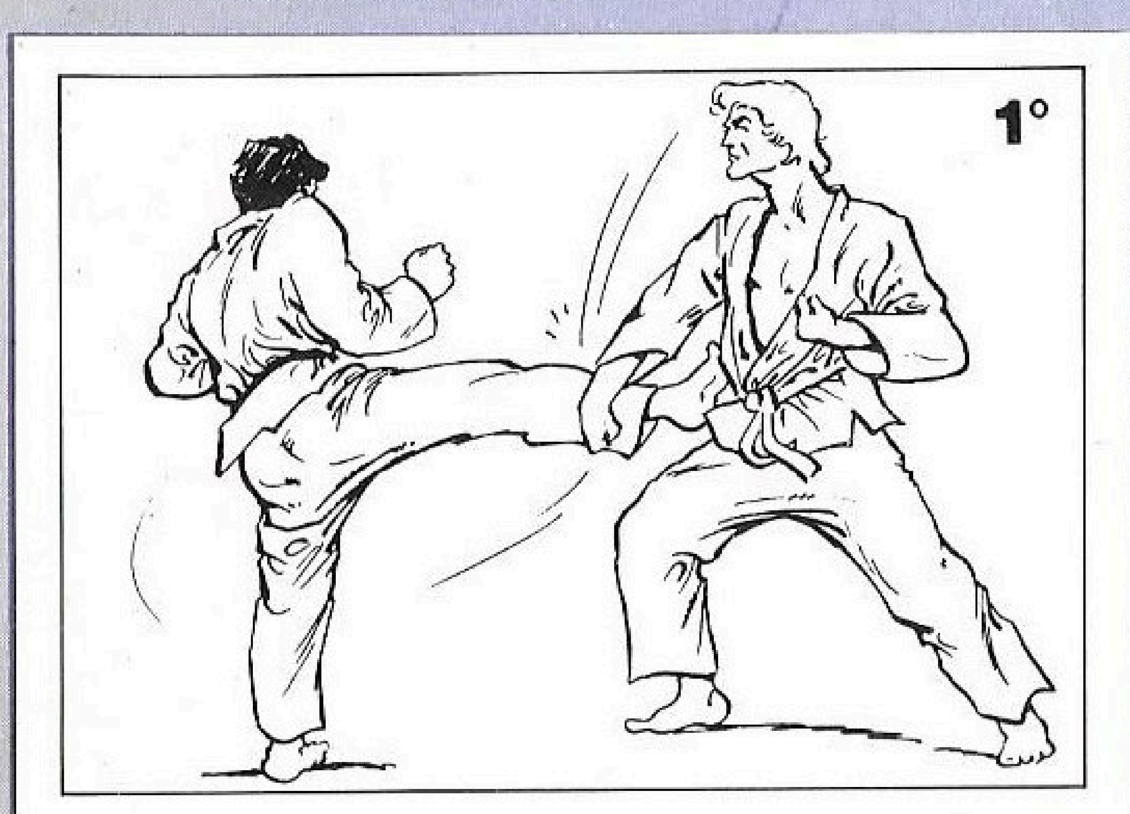
162 — PREPARAÇÃO PARA DESCARREGAR UM «OTOSHI-UKE». BLOQUEIO DESCENDENTE.



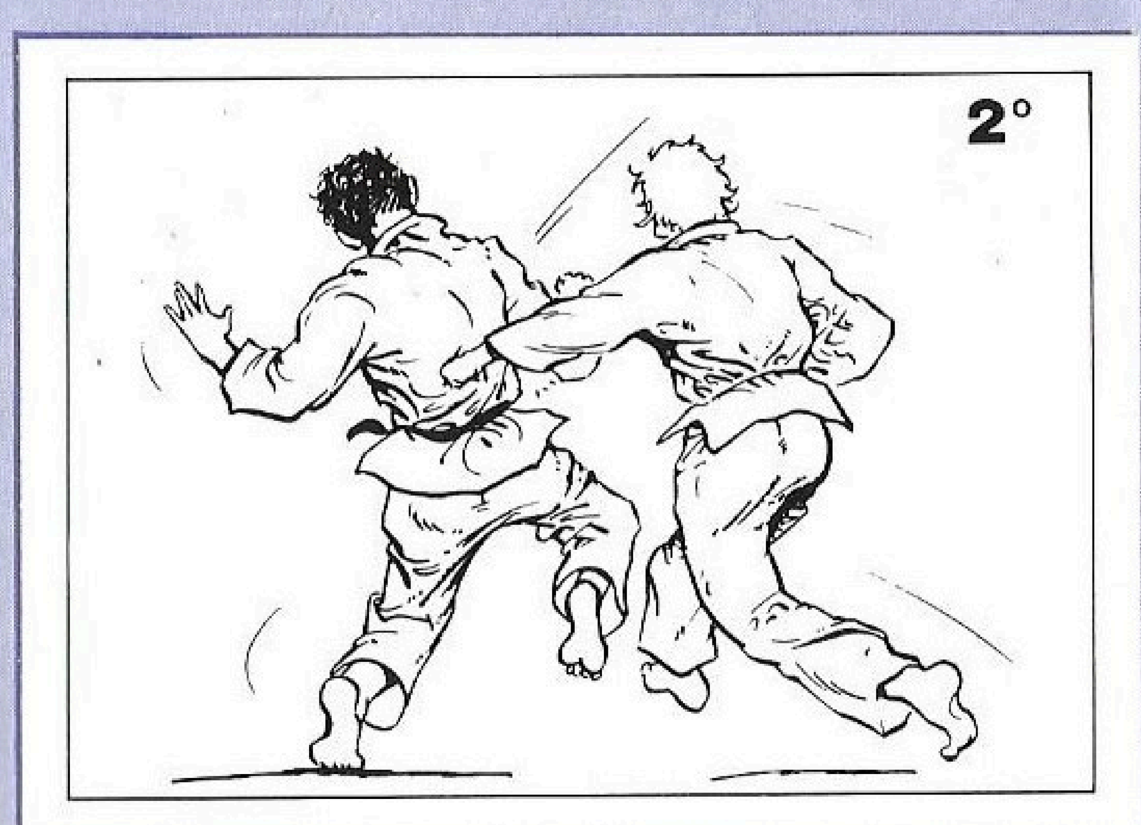
163 — BLOQUEIO DESCENDENTE «OTOSHI-UKE».



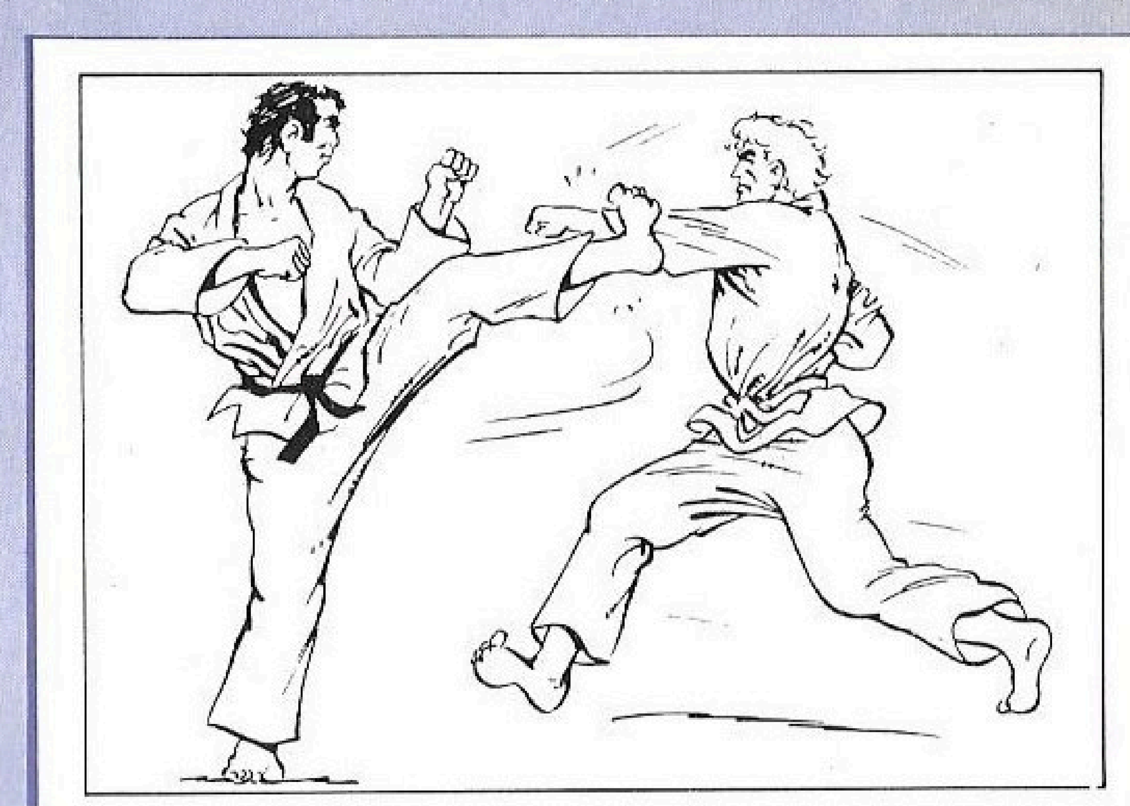
164 — ESQUIVA DE UM ATAQUE «KEKOMI».



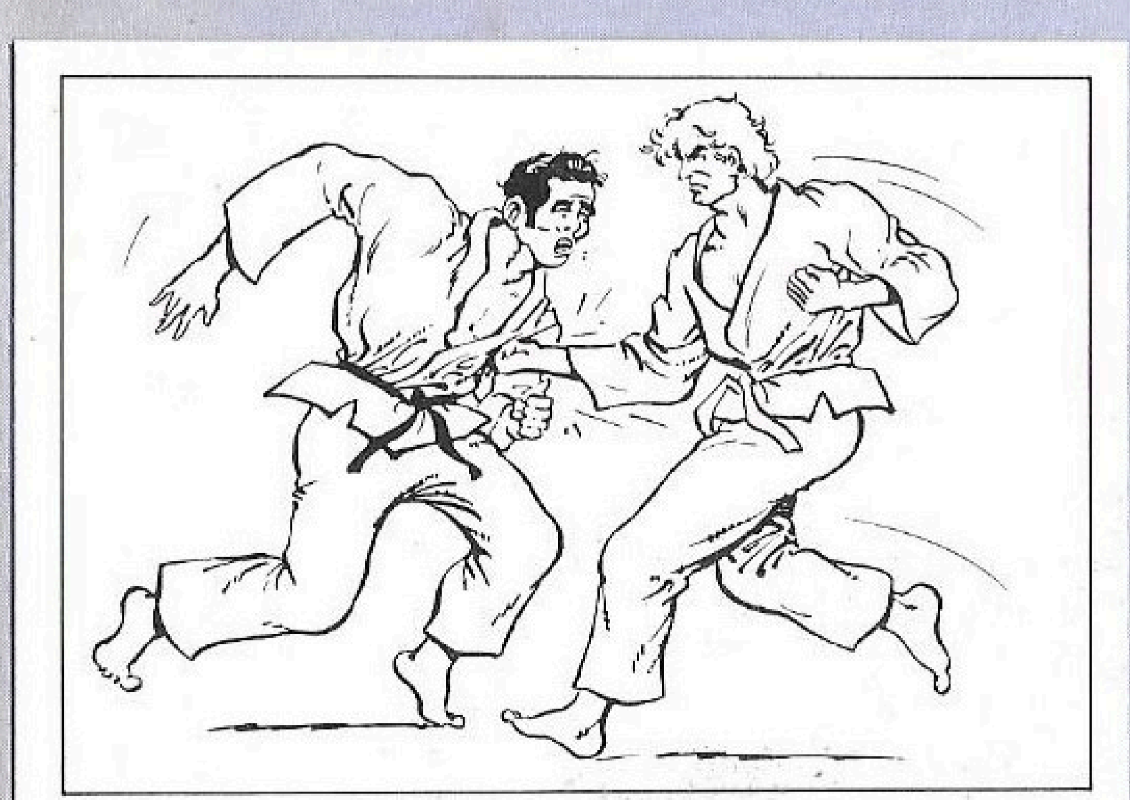
165 — BLOQUEIO EM «GEDAN-BARAI».



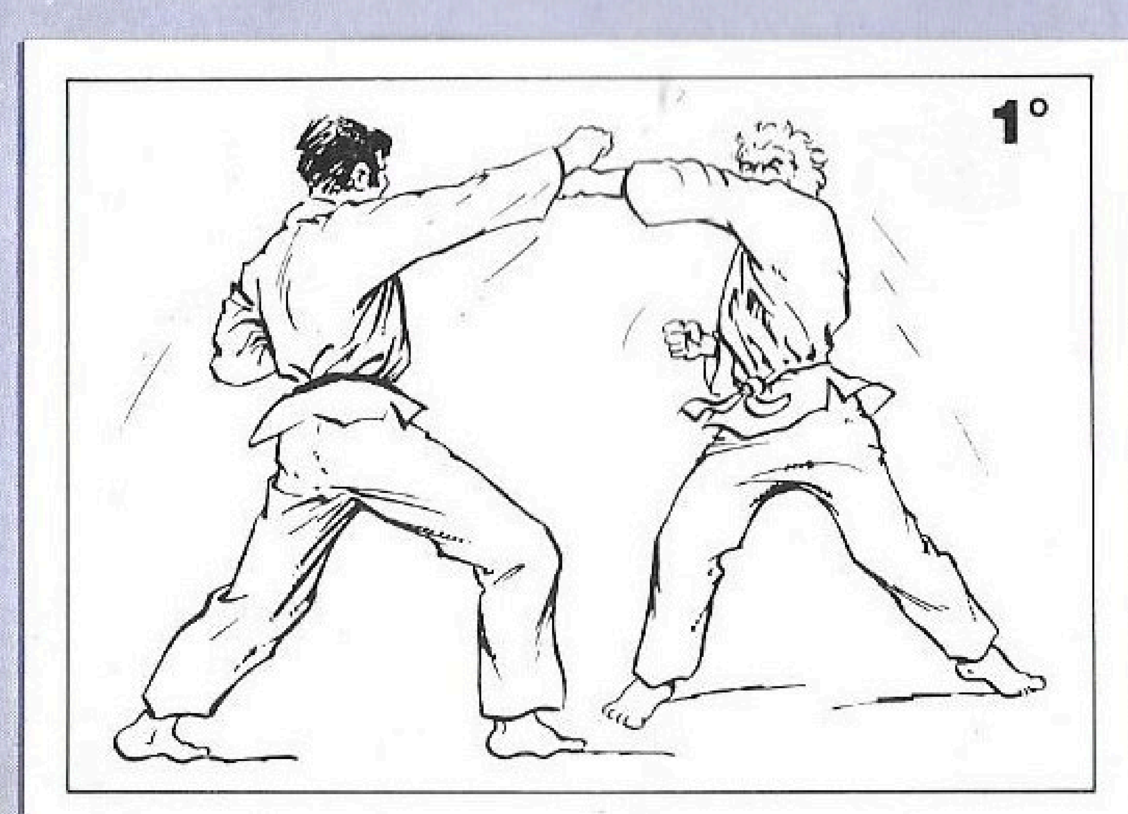
166 — CONTRA-ATAQUE COM GOLPE A MEIA ALTURA.



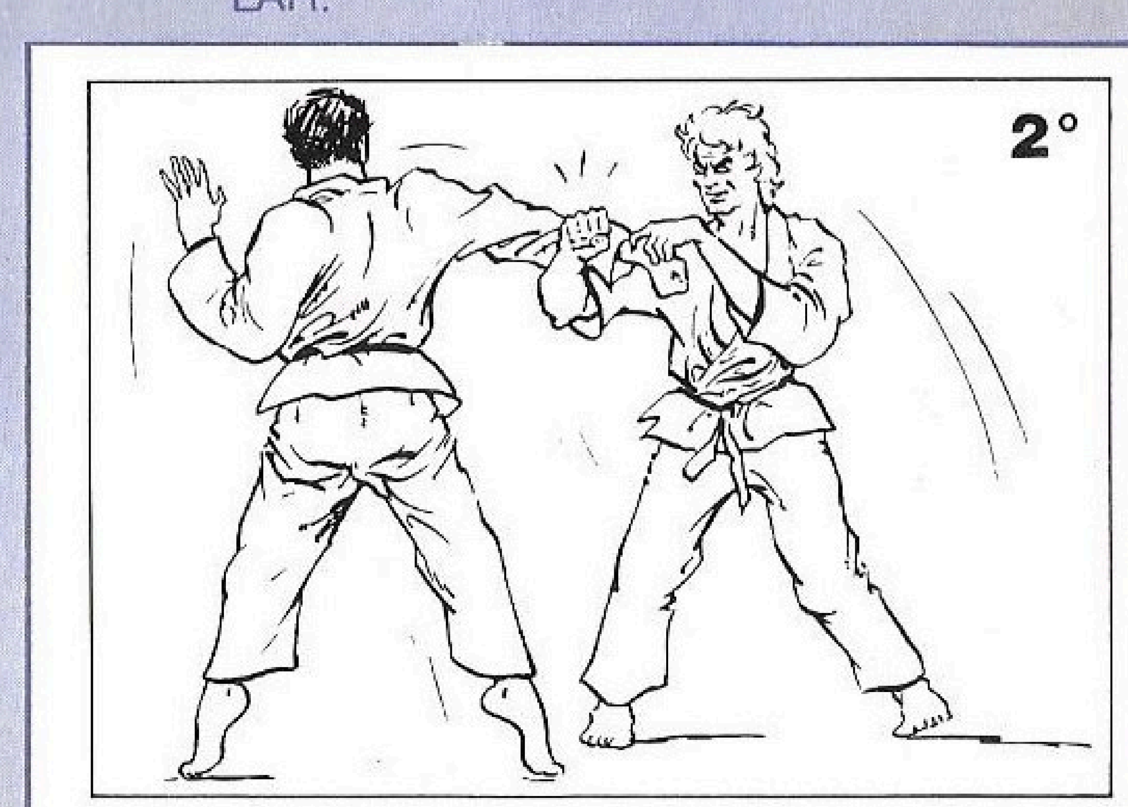
167 — ATAQUE COM O PUNHO E BLOQUEIO COM PONTAPÉ SEMI-CIRCULAR.



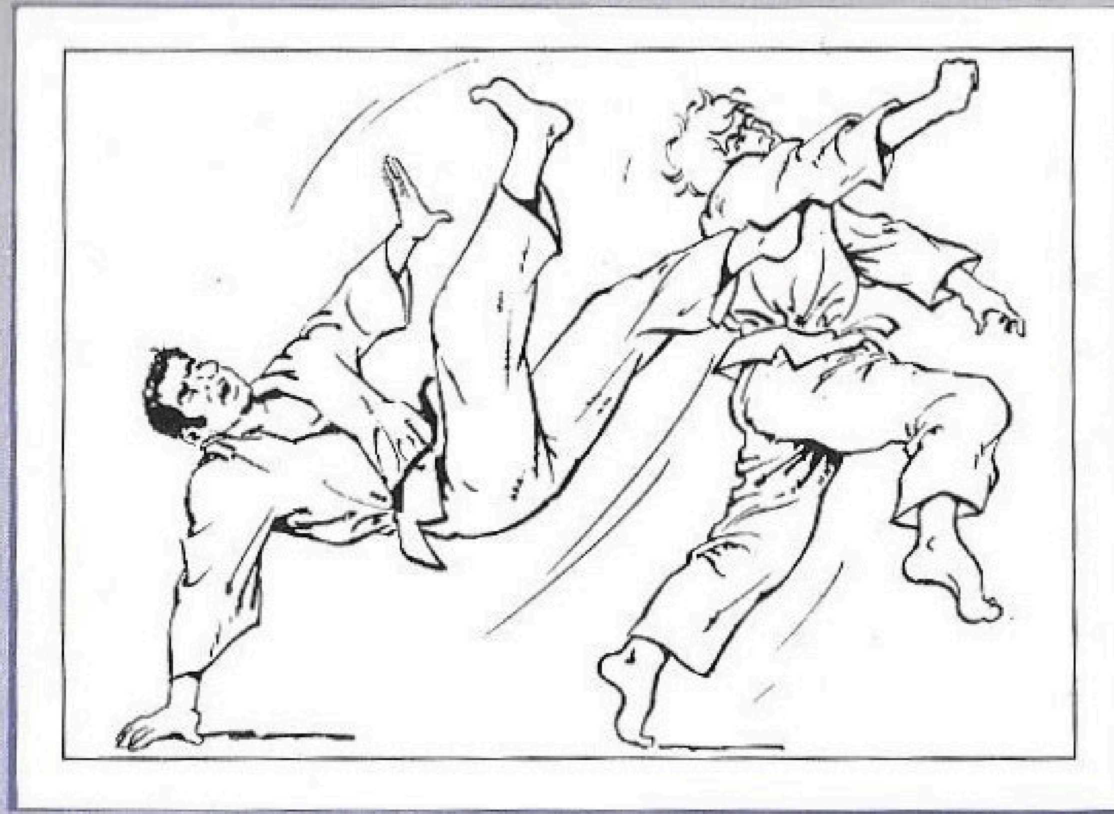
168 — GOLPE COM O PUNHO INVERTIDO. «URATSUKI».



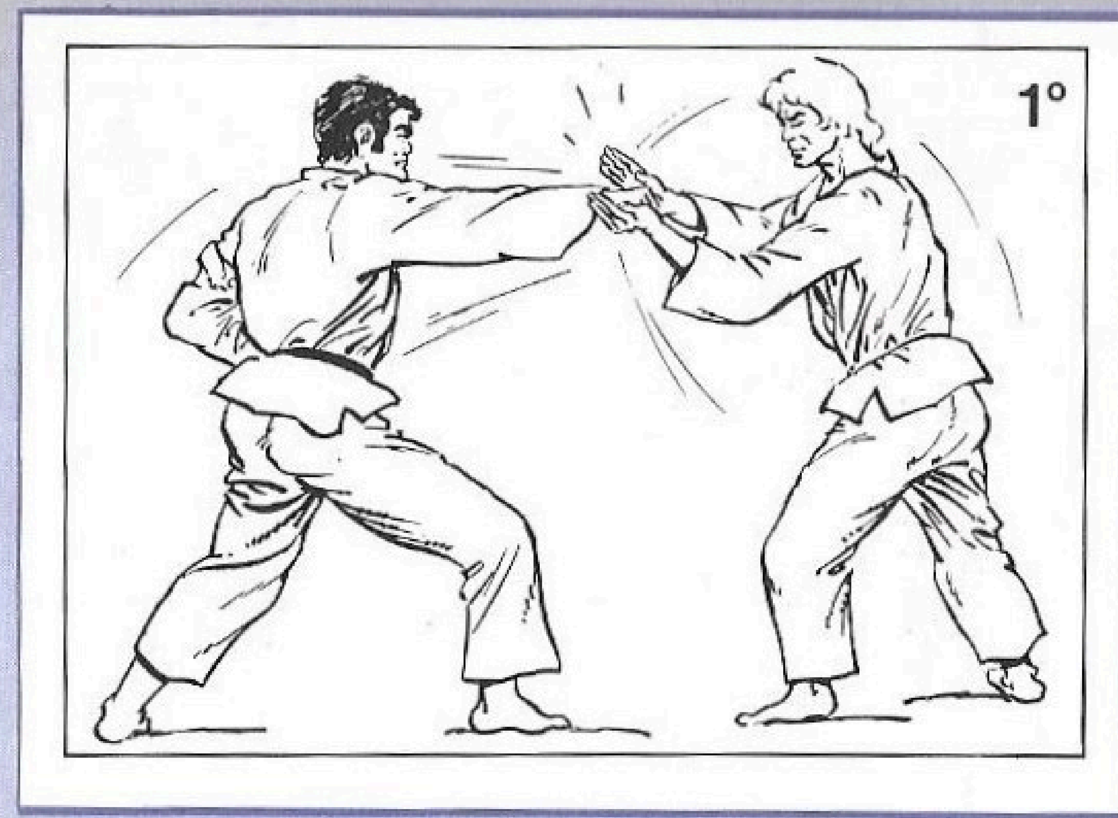
169 — BLOQUEIO POR UM GOLPE «TSUKI» E PREPARAÇÃO PARA ATAQUE.



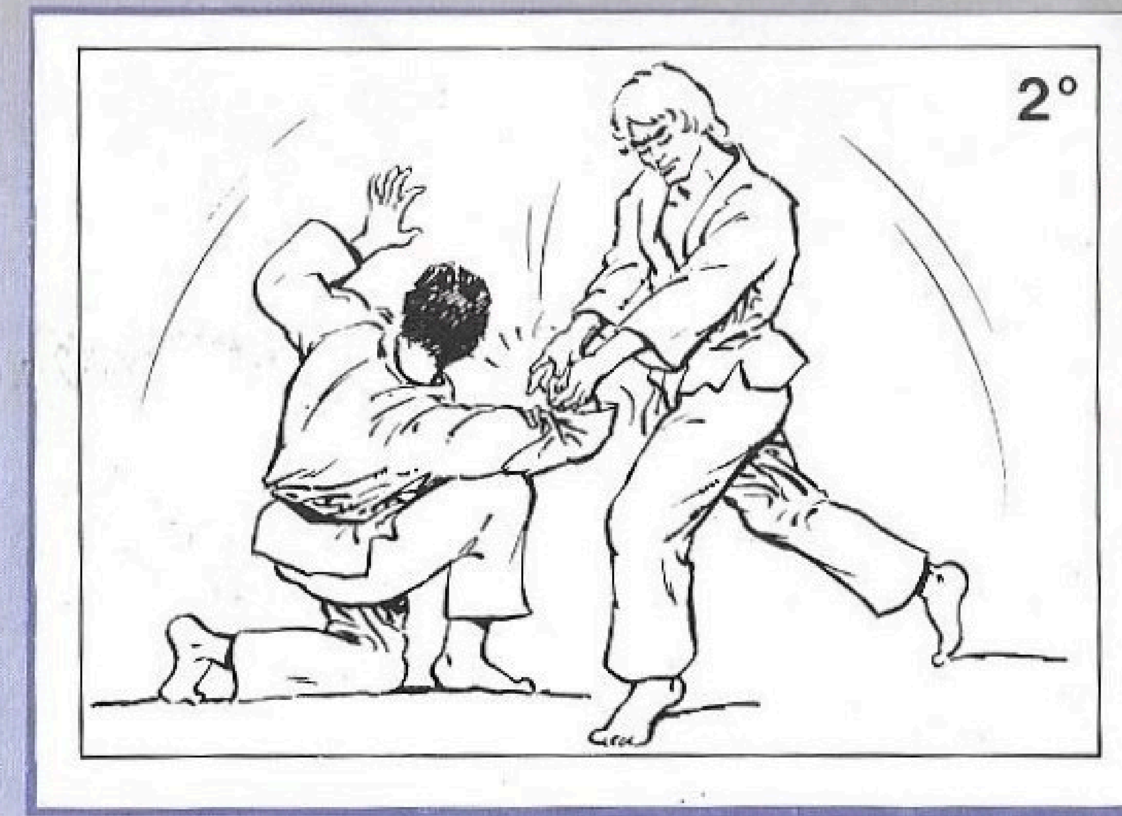
170 — ARTICULAÇÃO DO COTOVELO COM «AGE-UKE».



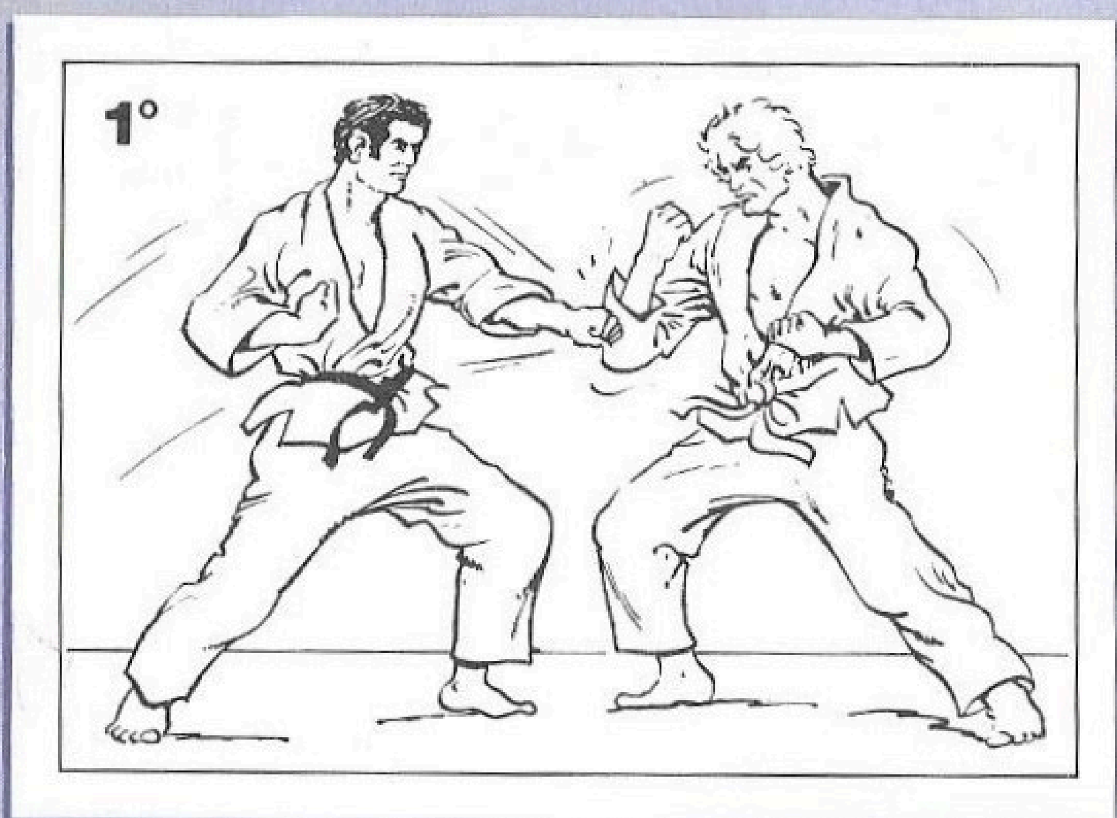
171 — VARRIMENTO COM AS DUAS PERNAS.



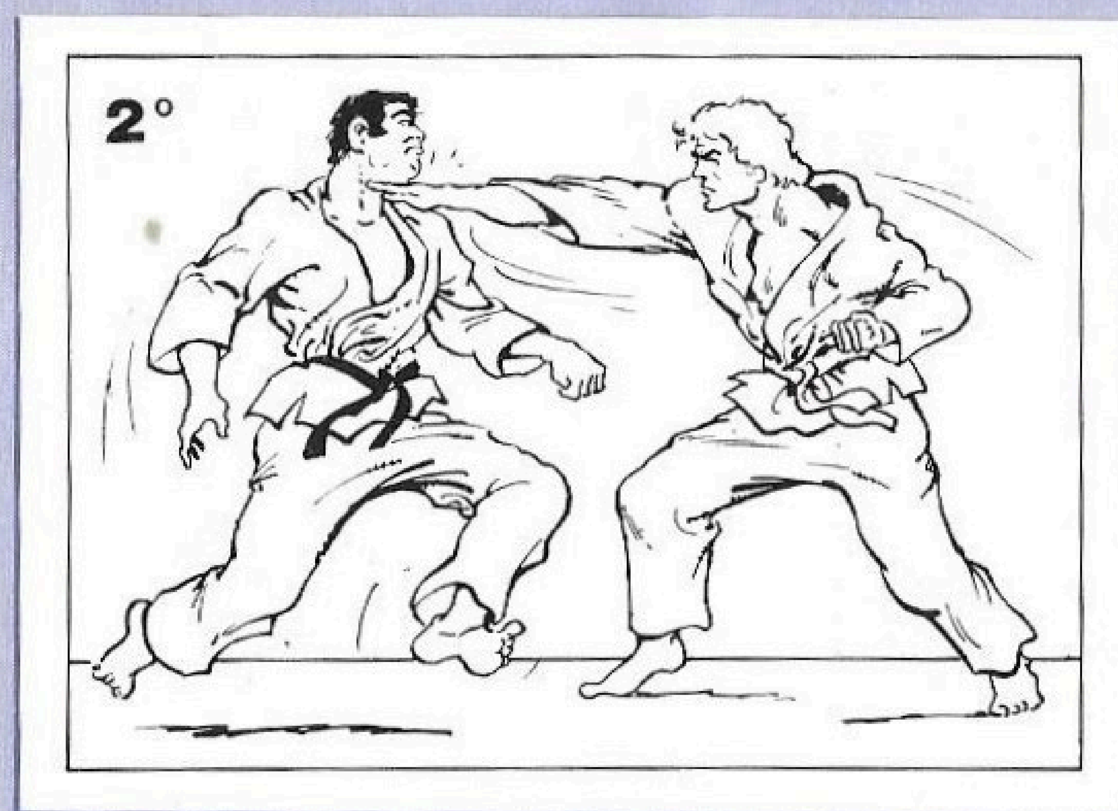
172 — BLOQUEIO DO PUNHO COM AS DUAS MÃOS.



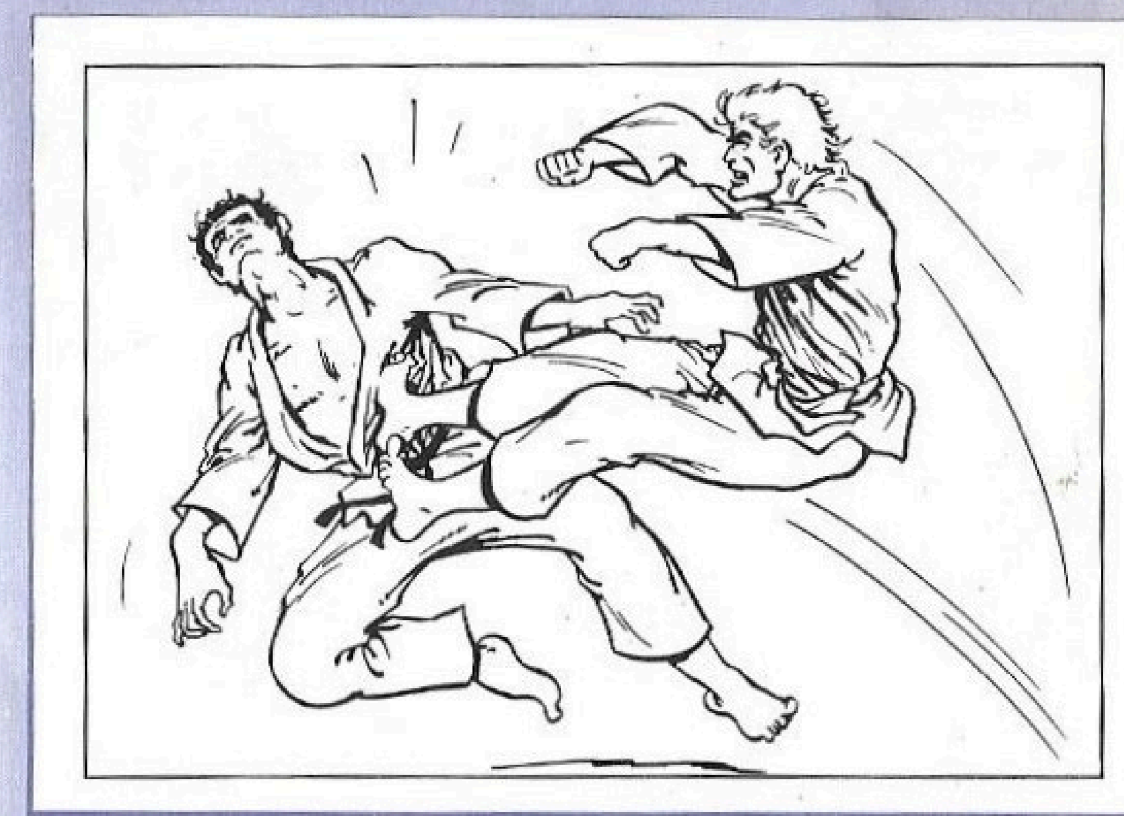
173 — TORÇÃO DO PUNHO PARA TRÁS E PARA BAIXO.



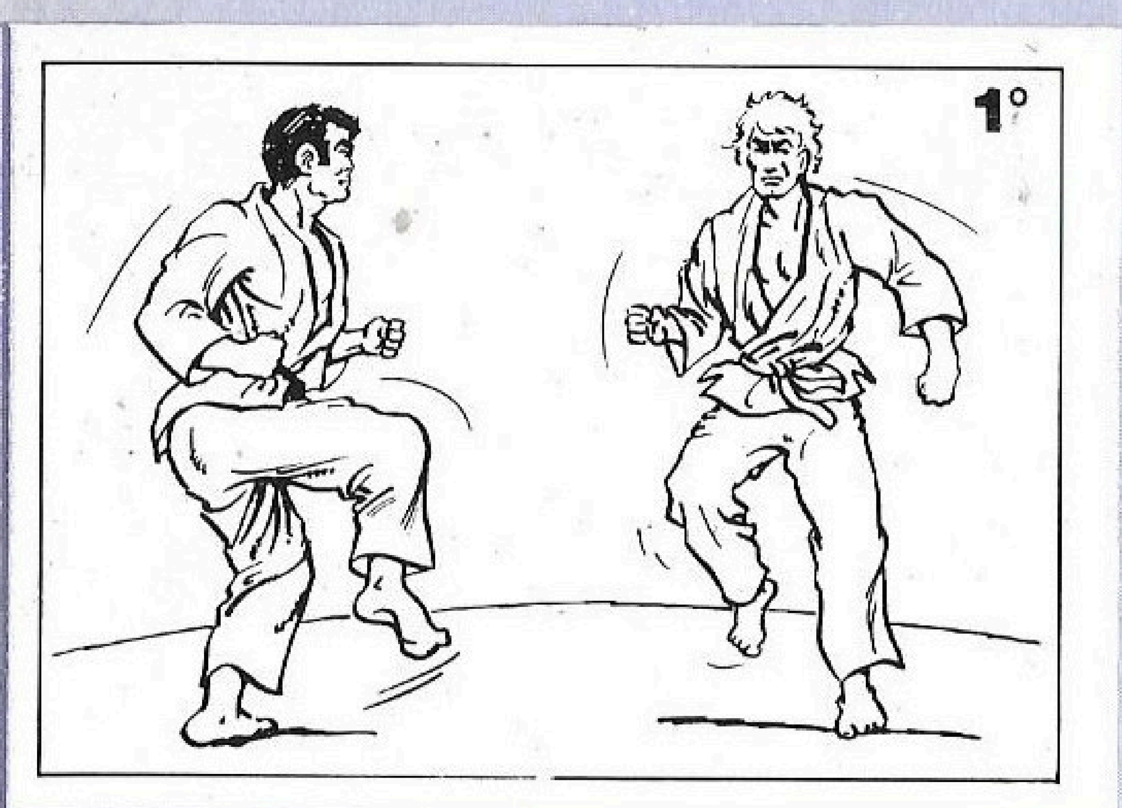
174 — BLOQUEIO DE MEIO GRAU «SOTO-UKE».



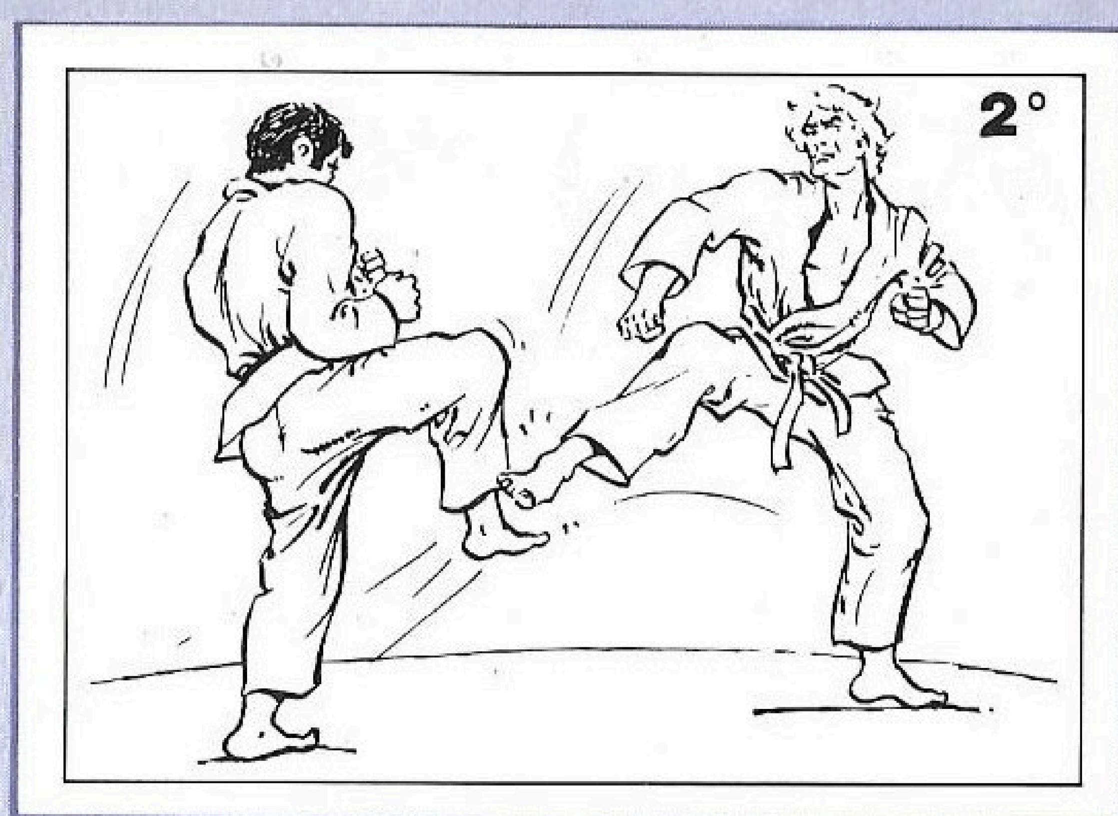
175 — CONTRA-ATAQUE COM A PARTE LATERAL DA MÃO. «SHUTO».



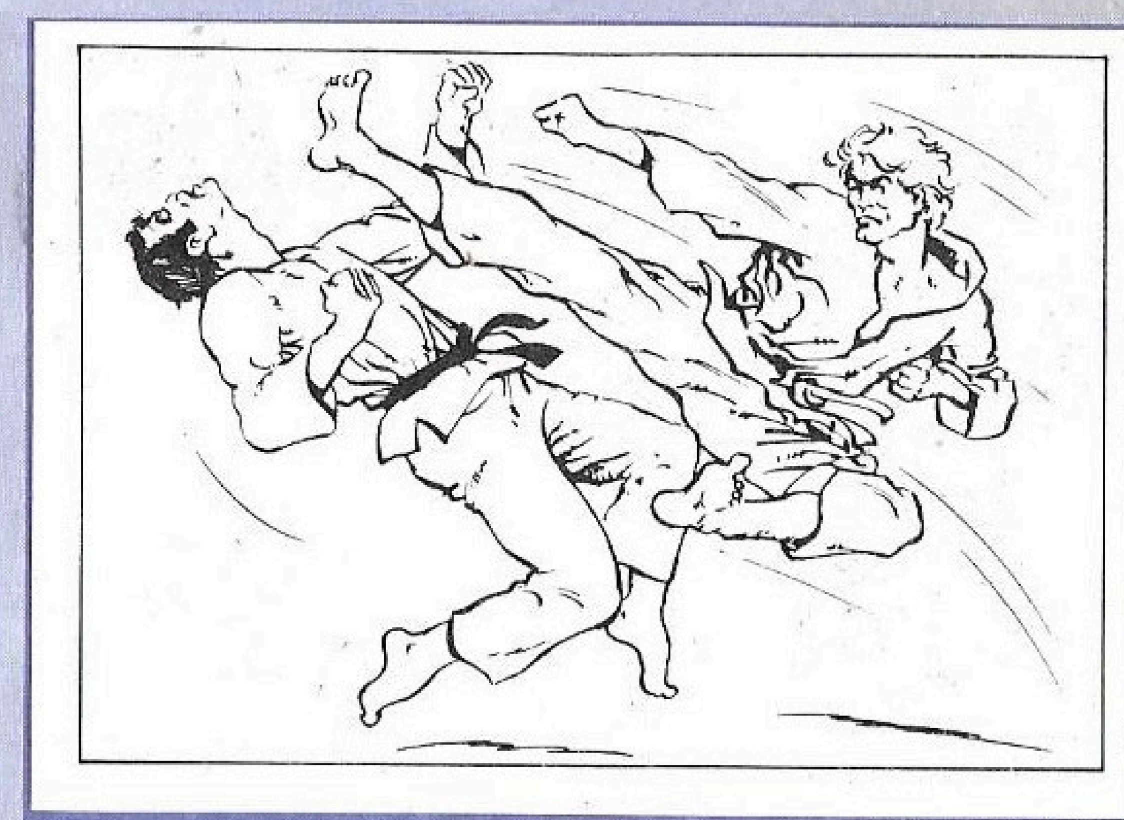
176 — SALTO E ATAQUE FRONTAL COM OS DOIS PÉS.



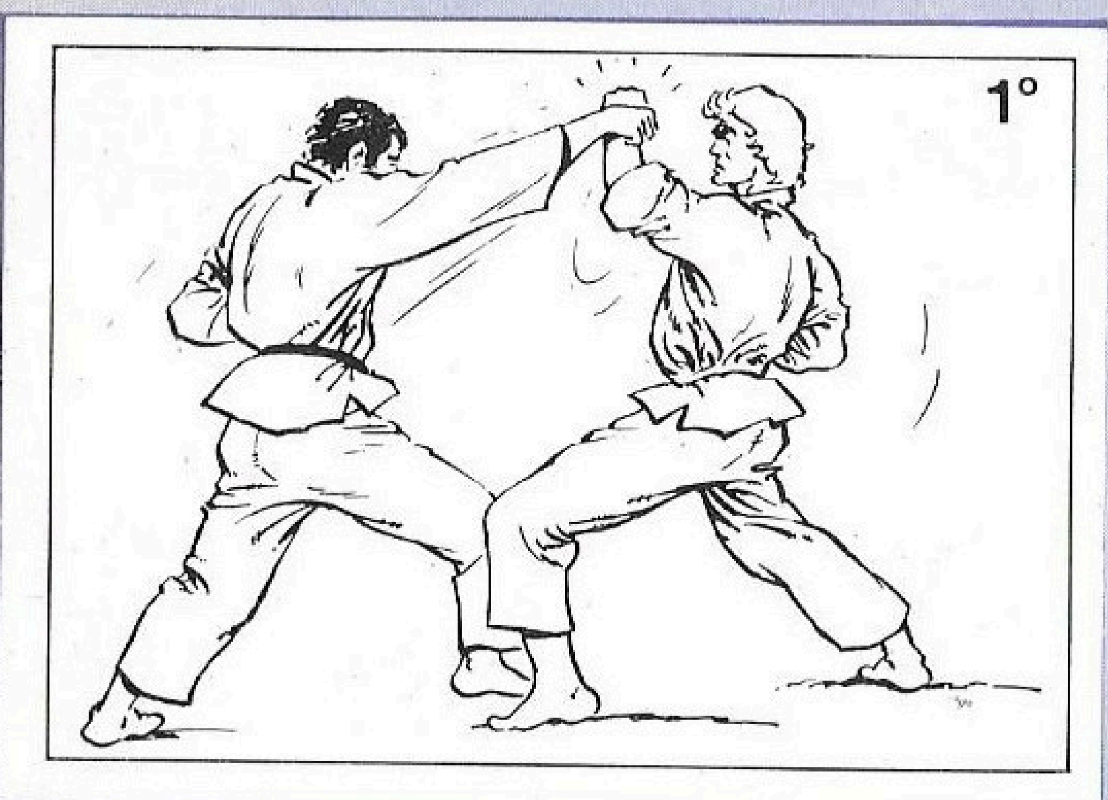
177 — «MAE-UDE-DEAI-OSAE-UKE»—PREPARAÇÃO PARA BLOQUEIO, COM A PLANTA DO PÉ, A UM ATAQUE.



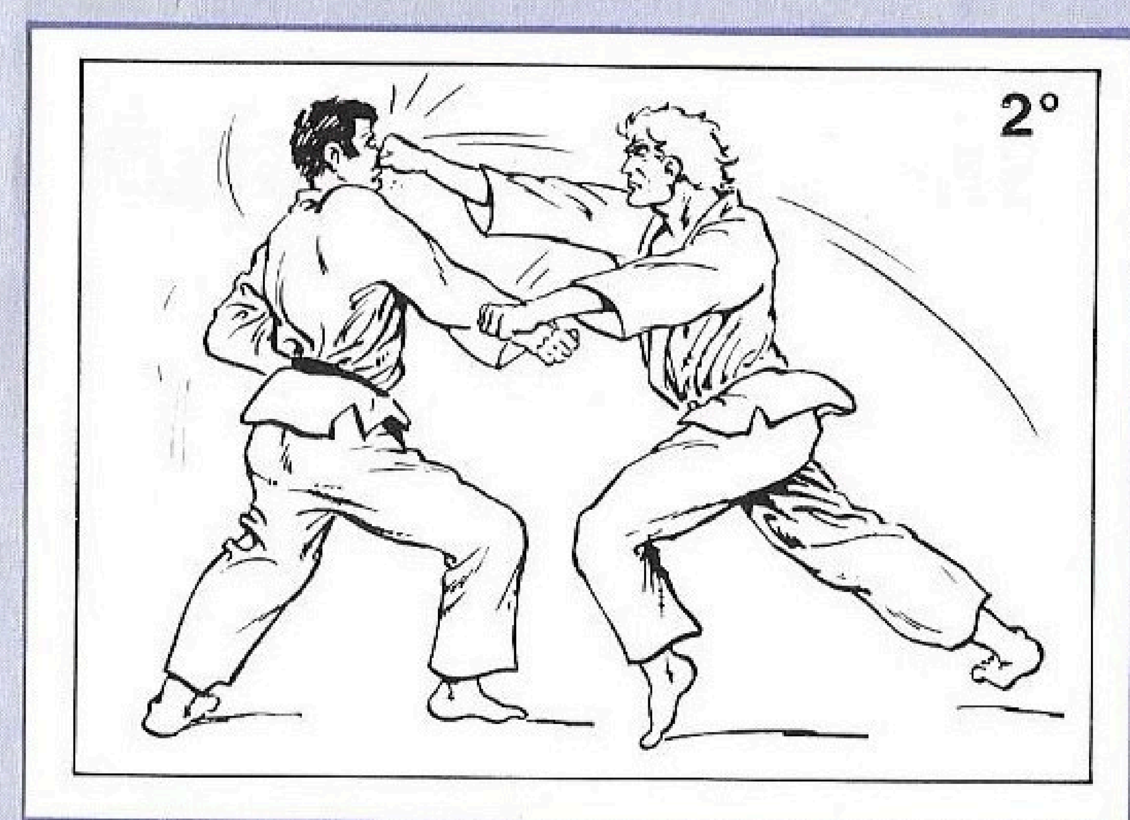
178 — BLOQUEIO COM A PLANTA DO PÉ «MAE-UDE-DEAI-OSAE-UKE».



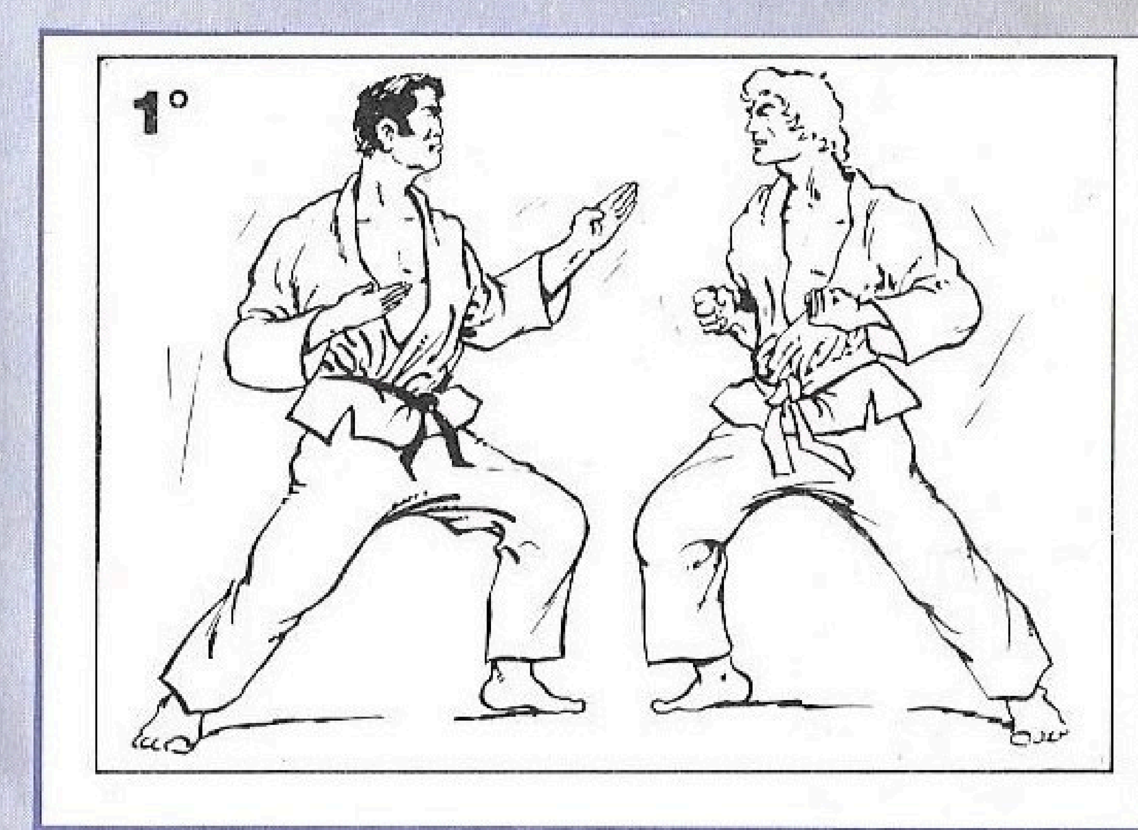
179 — SALTO E GOLPE COM O PÉ.



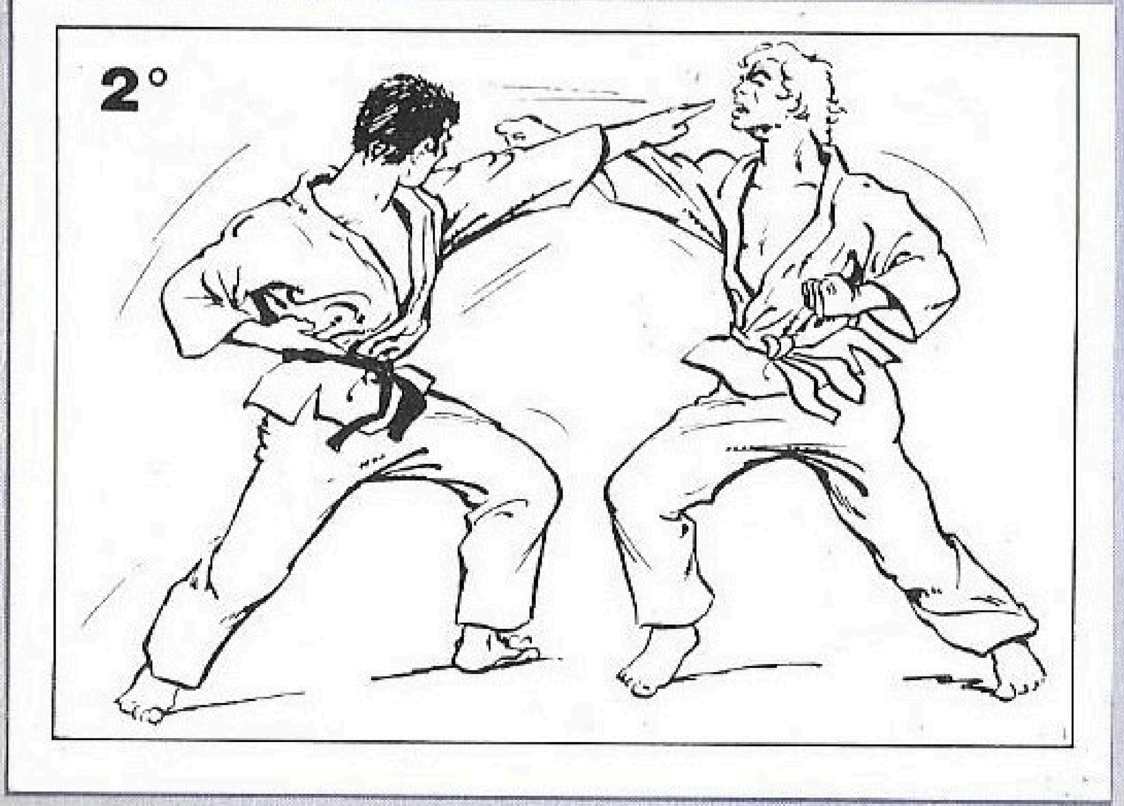
180 — «JODAN-UKE» — BLOQUEIO ALTO.



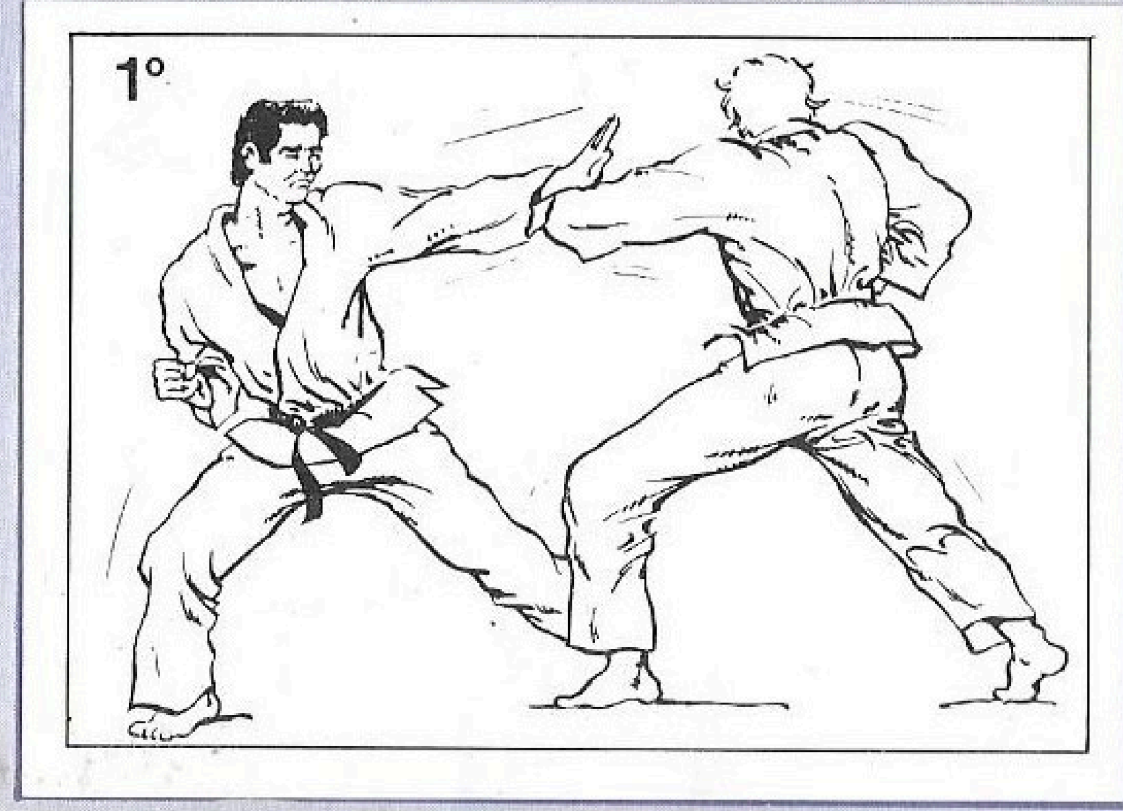
181 — GOLPE ALTO COM O PUNHO «GYAKU-TSUKI».



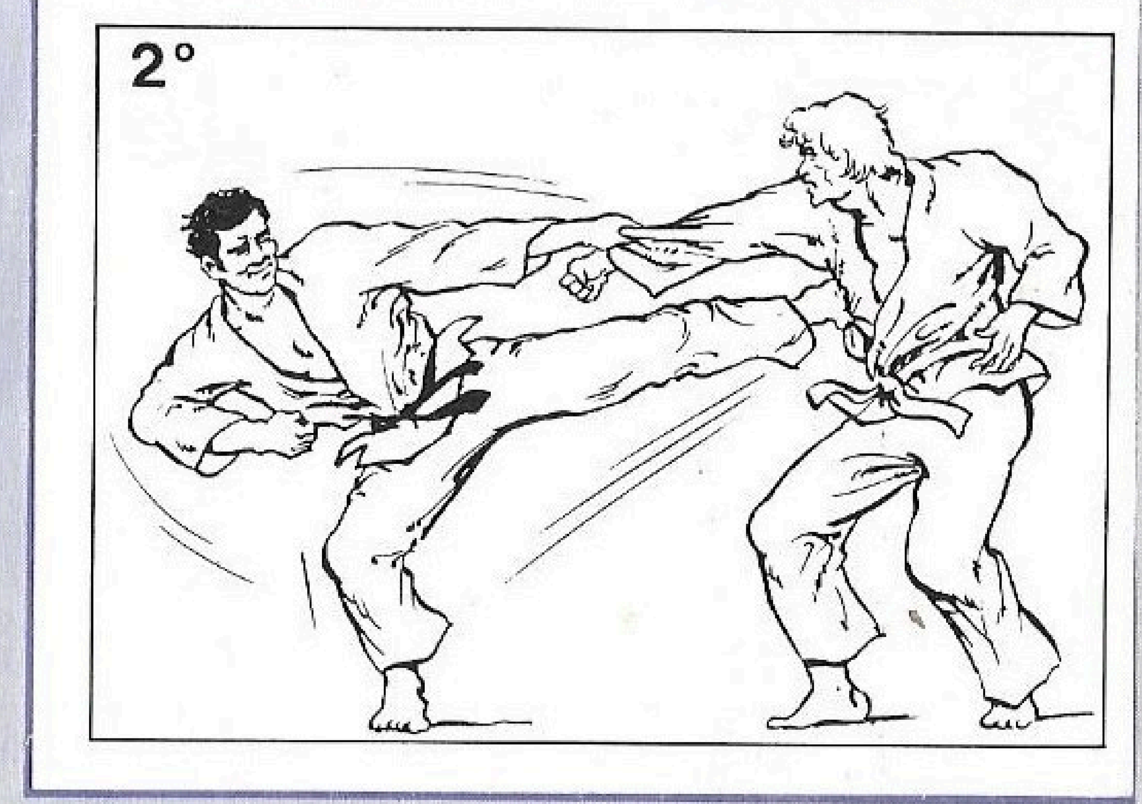
182 — POSIÇÕES. MÃO NA VERTICAL. «TATE-NUKITE».



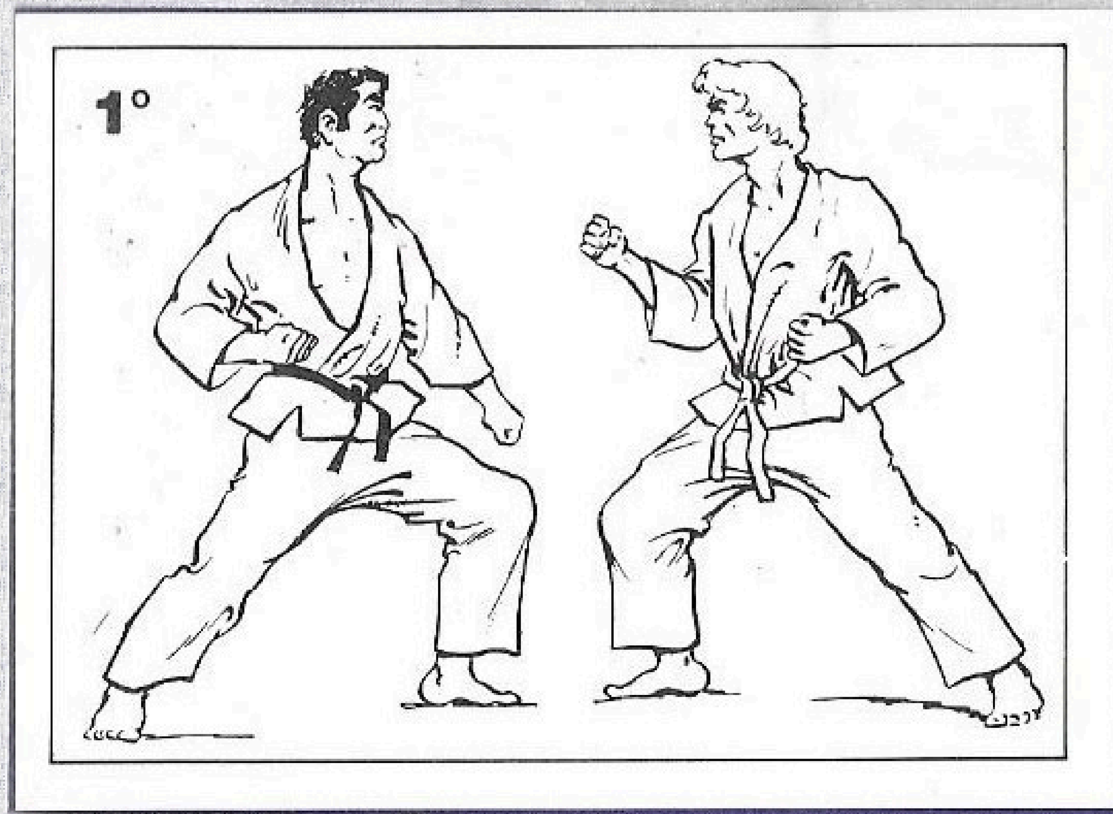
183 — CONTRA-ATAQUE COM A MÃO «NUKITE».



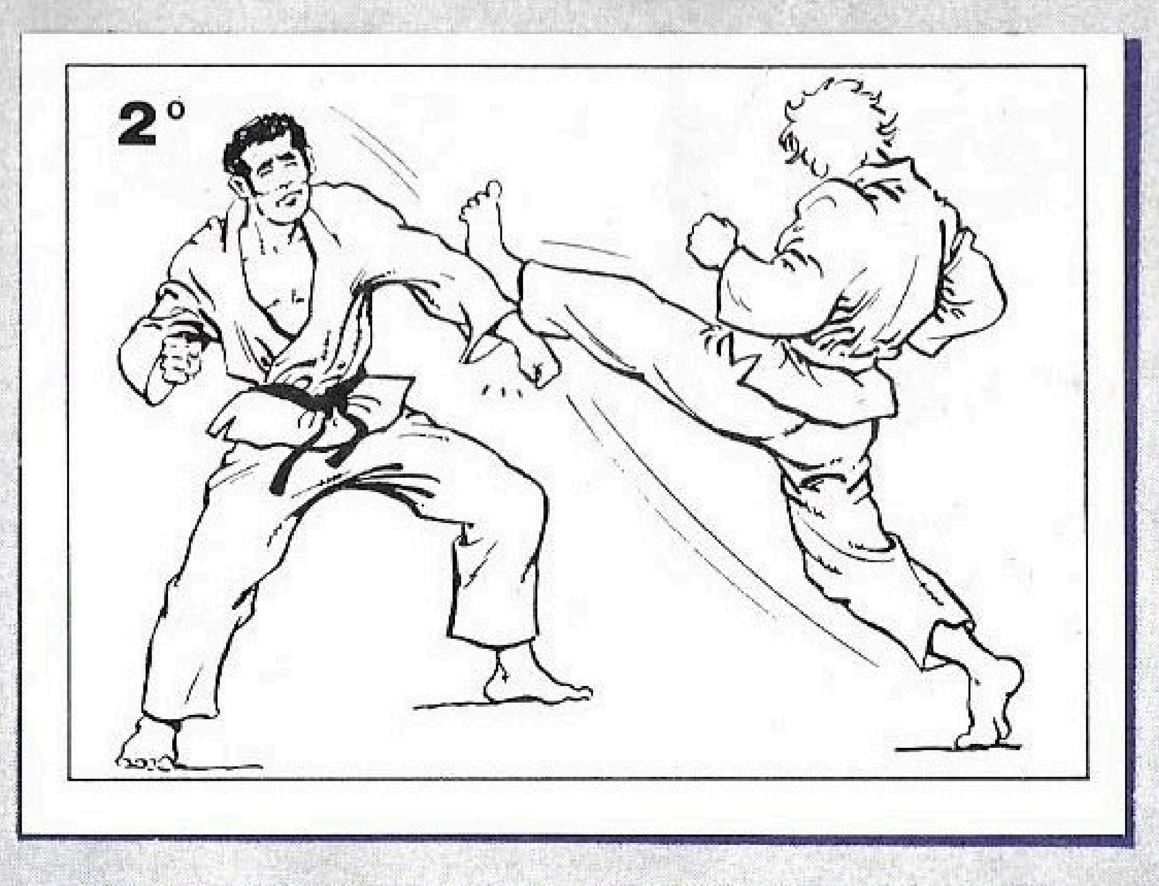
184 — BLOQUEIO EM GANCHO «KAKE-UKE».



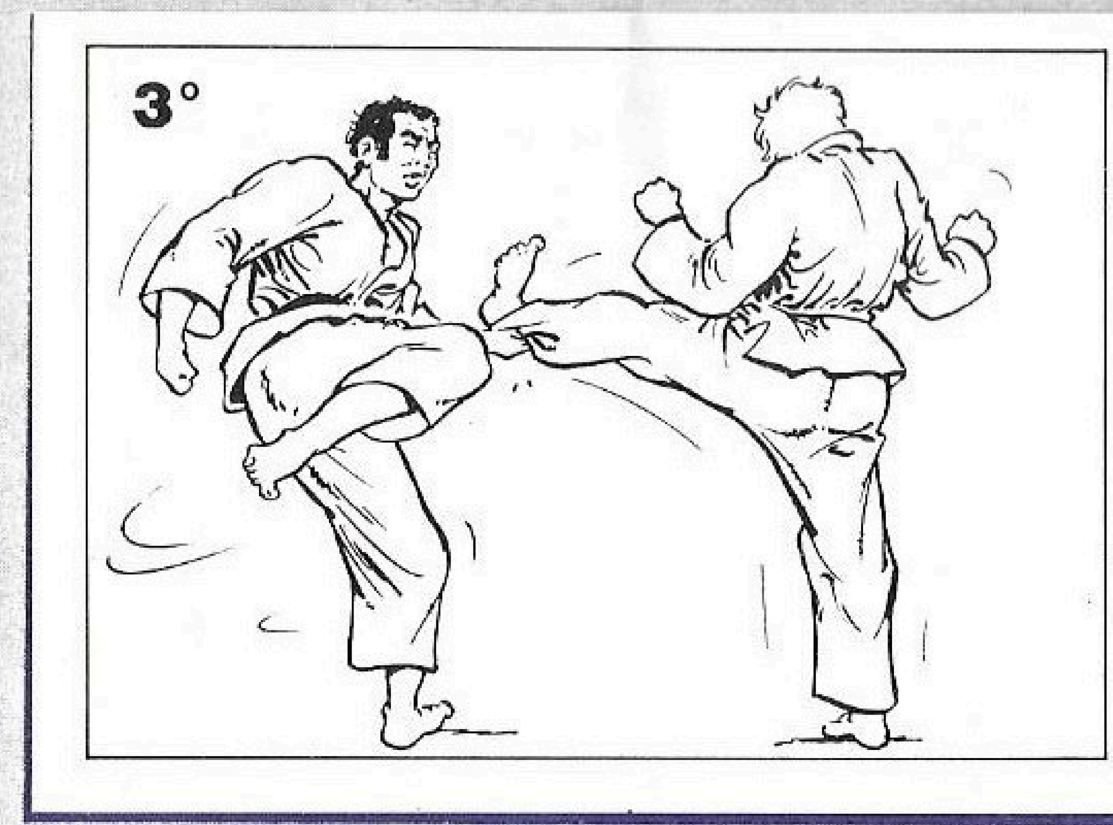
185 — CONTRA-ATAQUE «YOKO-GERI» A UMA MÉDIA DISTÂNCIA.



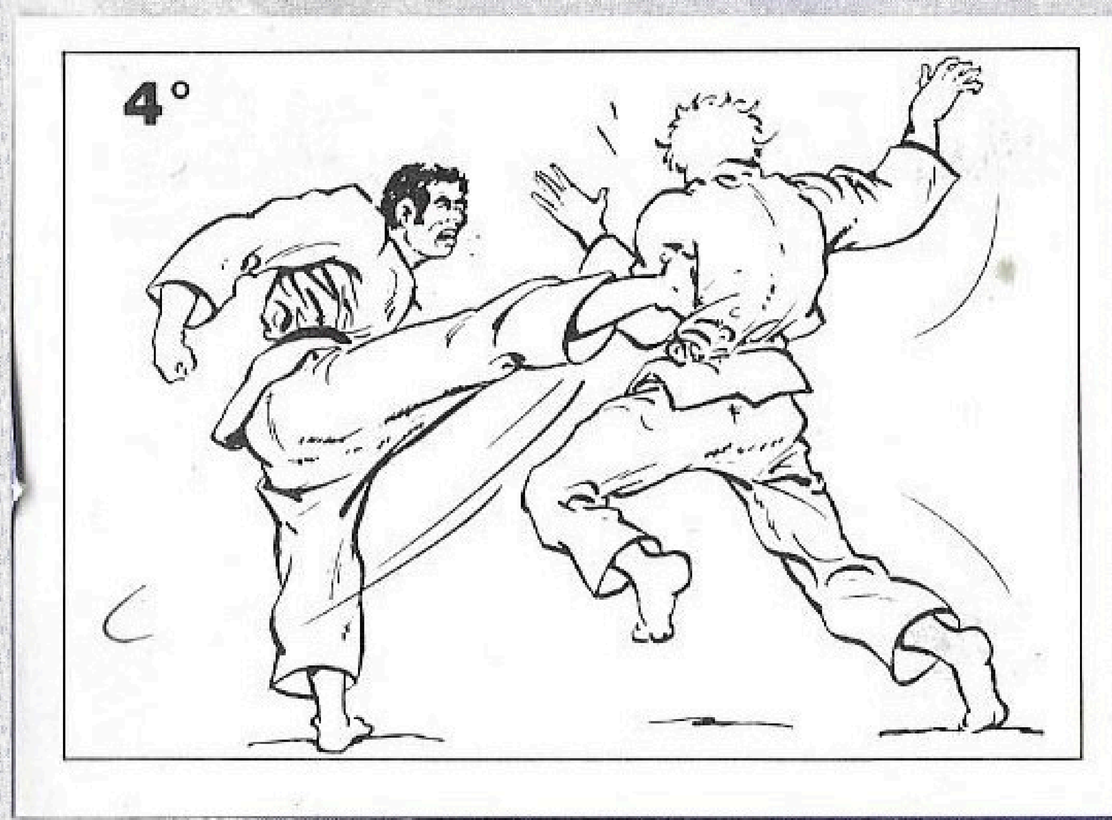
186 — POSIÇÃO DE COMBATE.



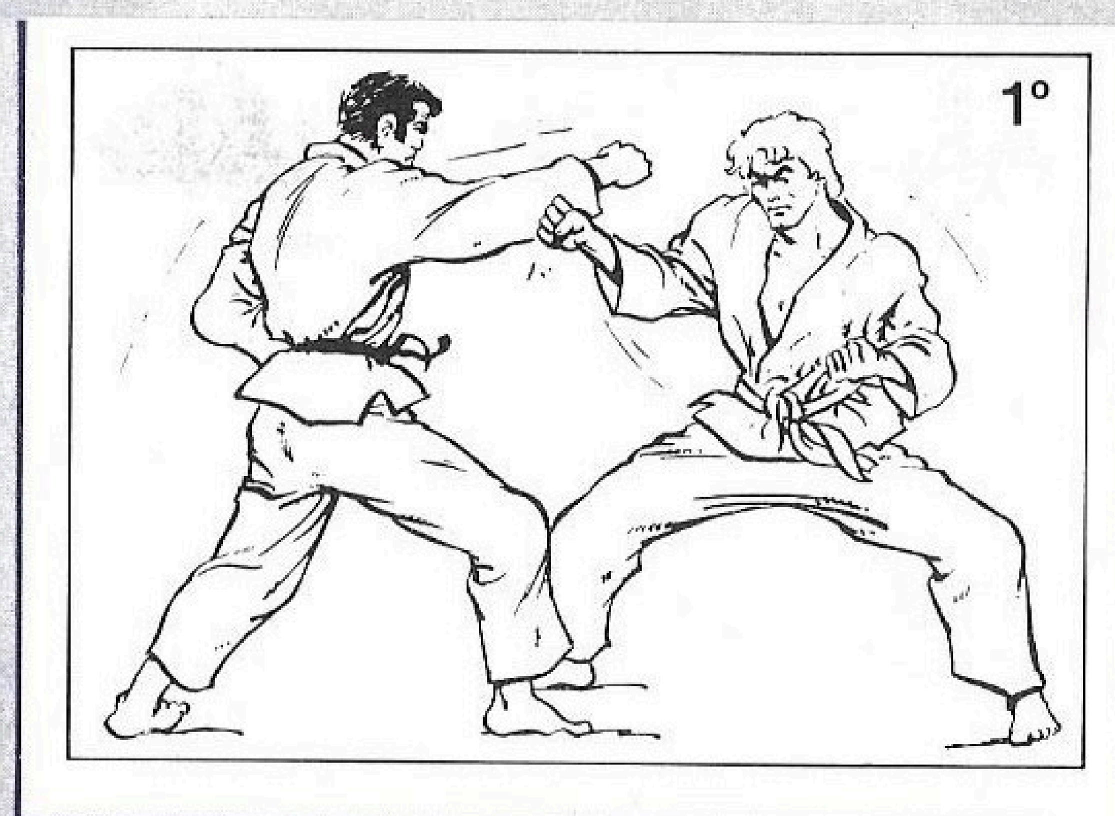
187 — «GEDAN-BARAI» BLOQUEIO DO PONTAPÉ COM UM ESQUIVO.



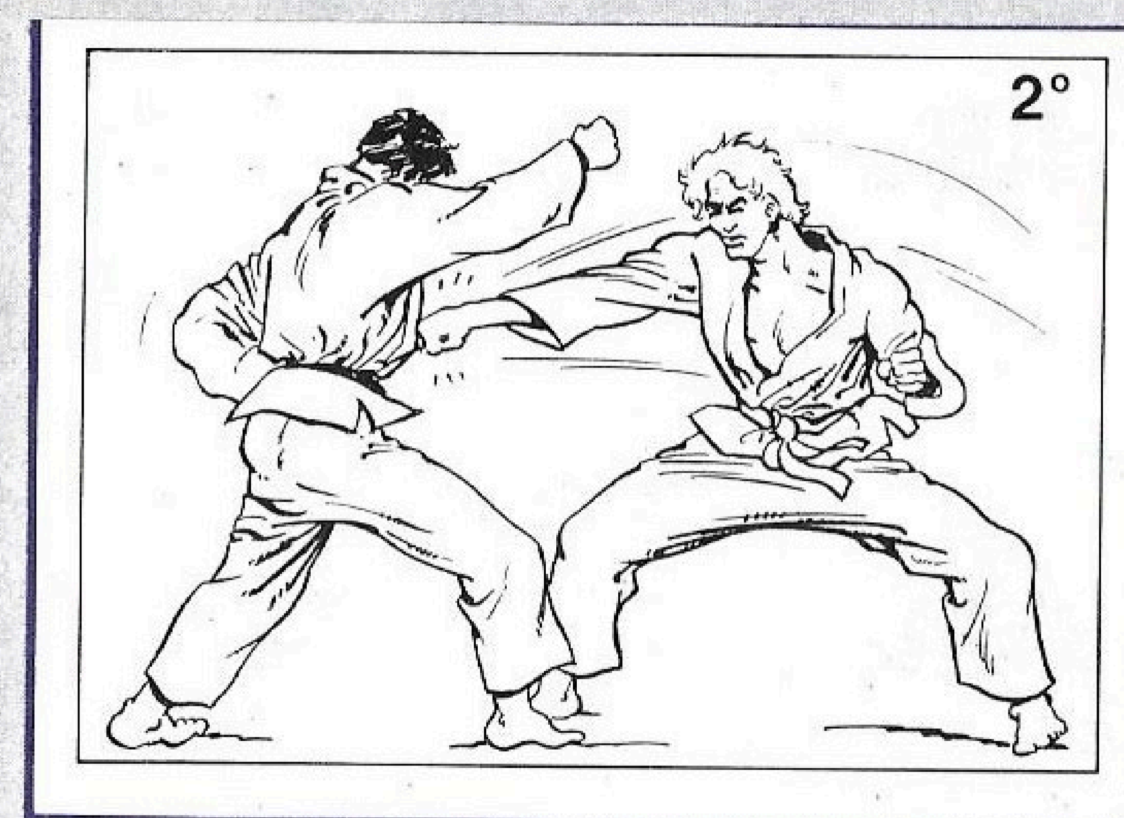
188 — CONTRA-ATAQUE COM PONTAPÉ CIRCULAR — «MAWASHI-GERI».



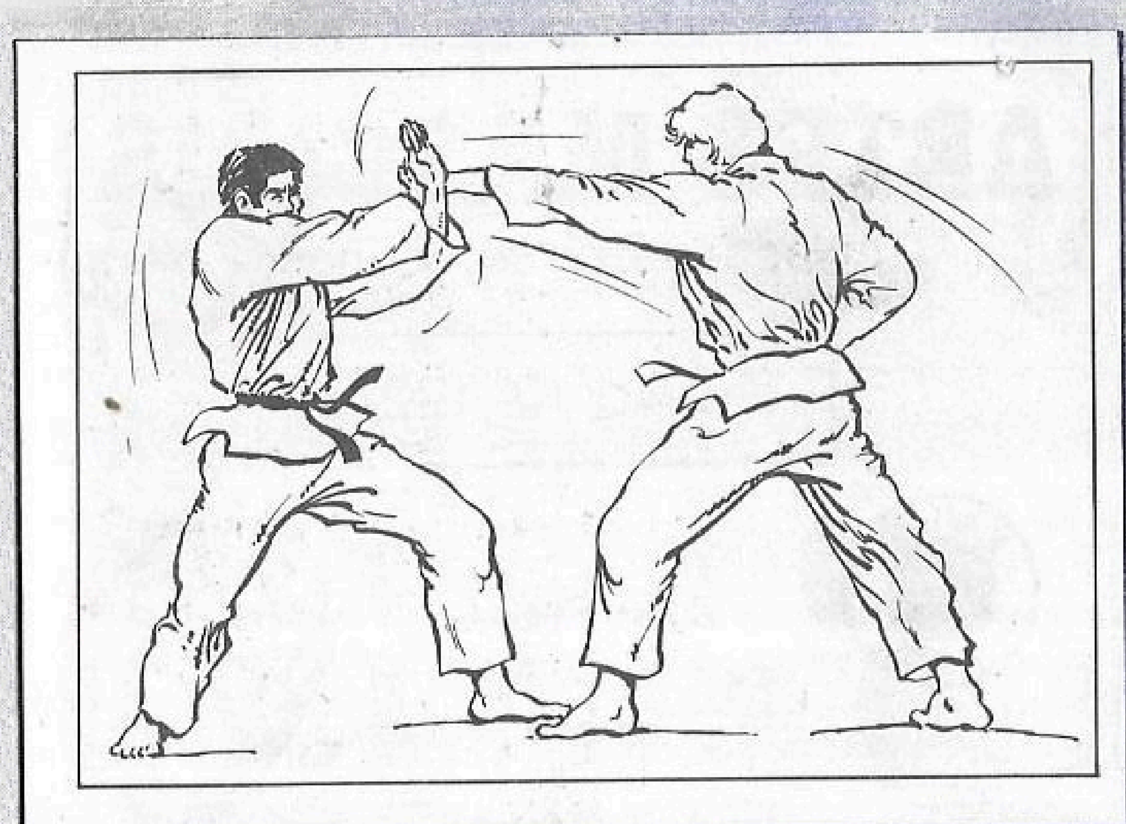
189 — «MAWASHI-GERI» — PONTAPÉ CIRCULAR A GRANDE DISTÂNCIA.



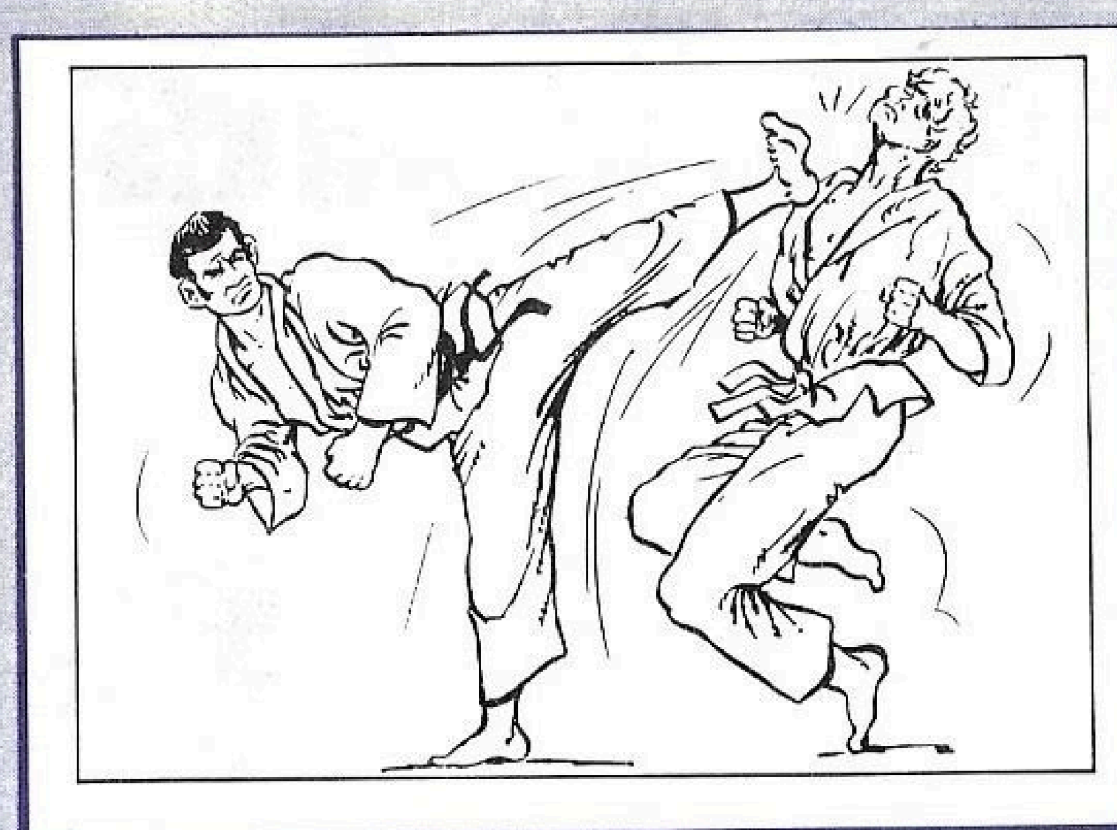
190 — CONTRA-ATAQUE SOBRE A FACE SUPERIOR DO ANTEBRAÇO «HAI-WAN-UKE».



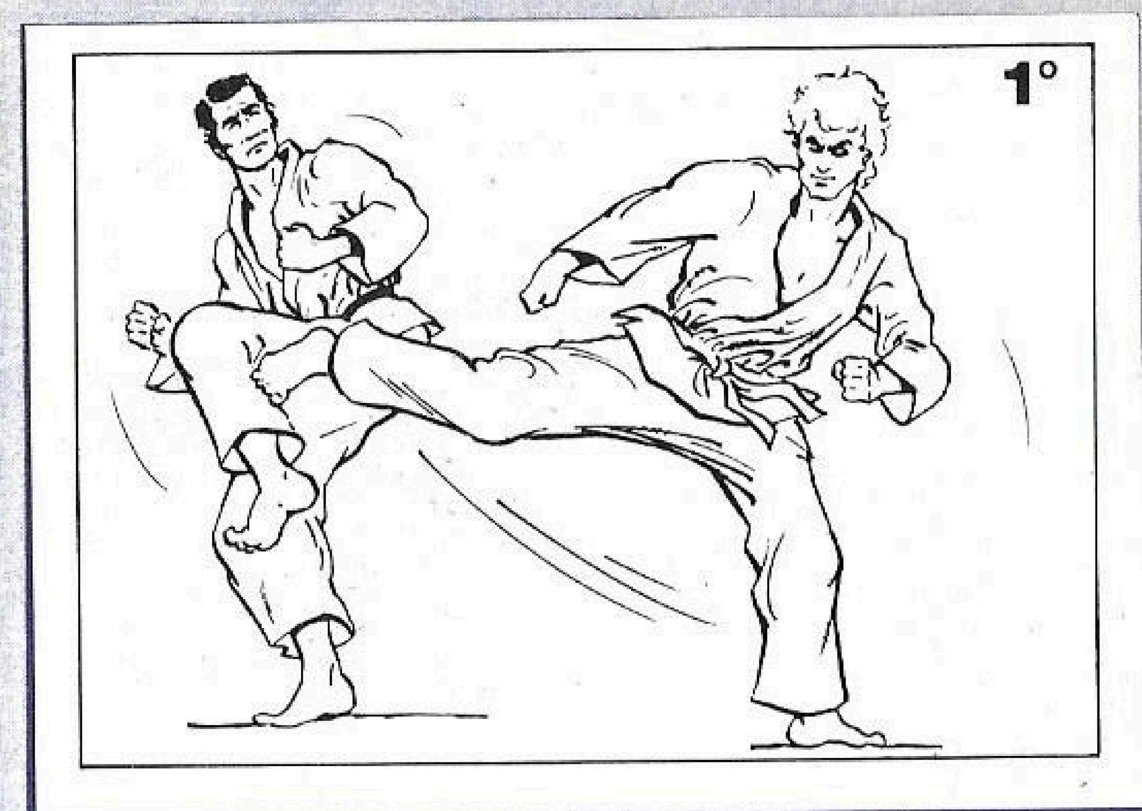
191 — CHOKU-TSUKI» DIRECTO E COM A MESMA MÃO.



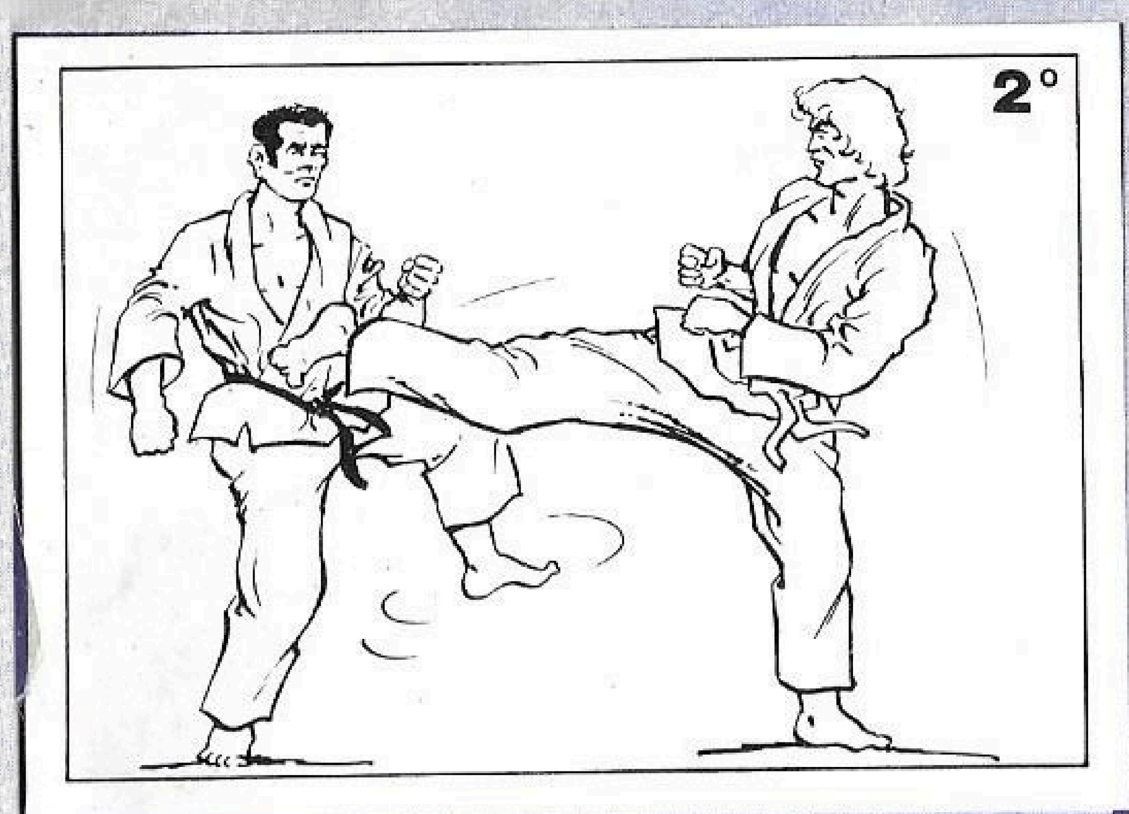
192 — BLOQUEIO LATERAL COM AS DUAS MÃOS «SOKUTO-AWASE-UKE».



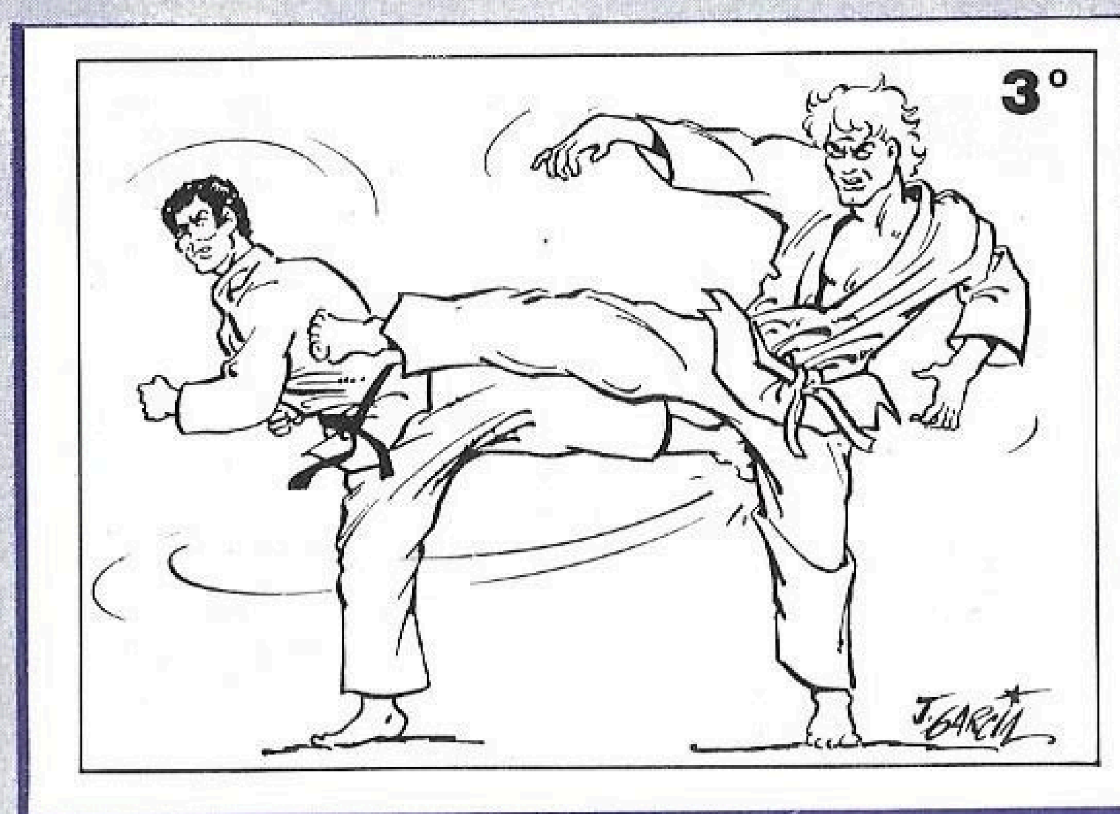
193 — GOLPE COM O CALCANHAR PARA TRÁS «USHIRO-GERI».



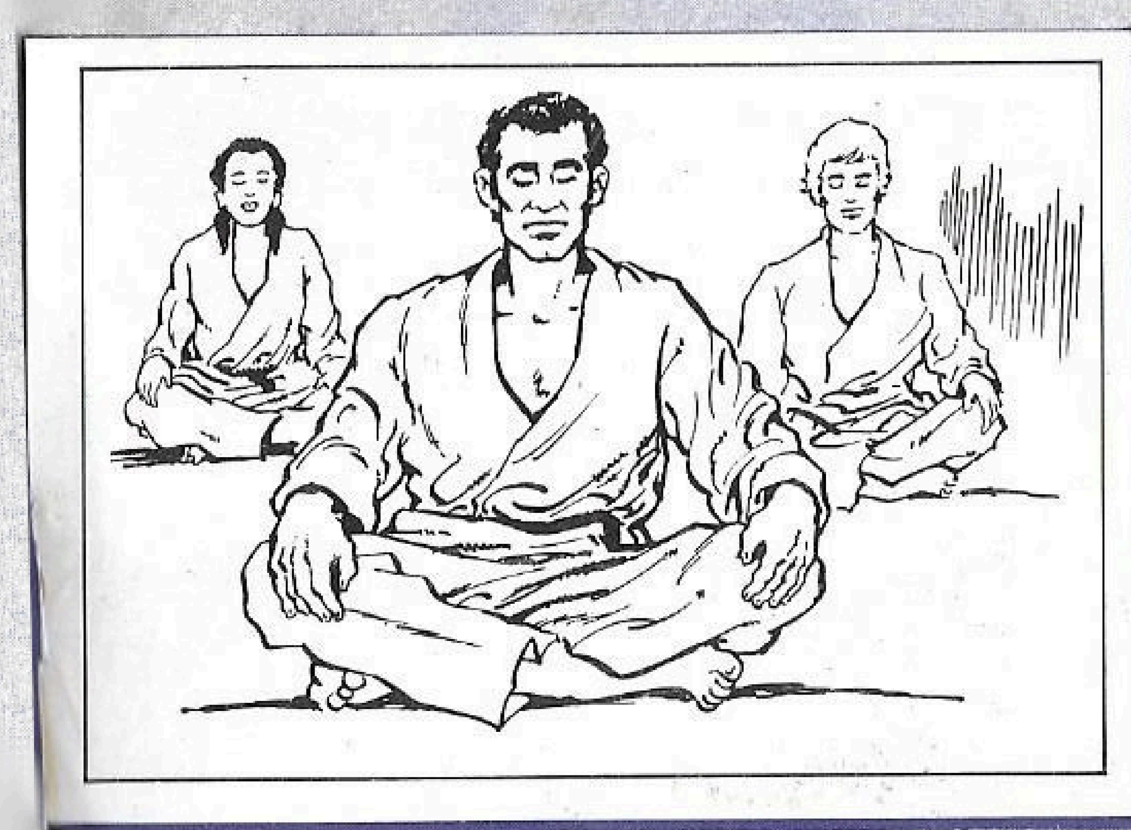
194 — BLOQUEIO EM GANCHO COM A PERNA.



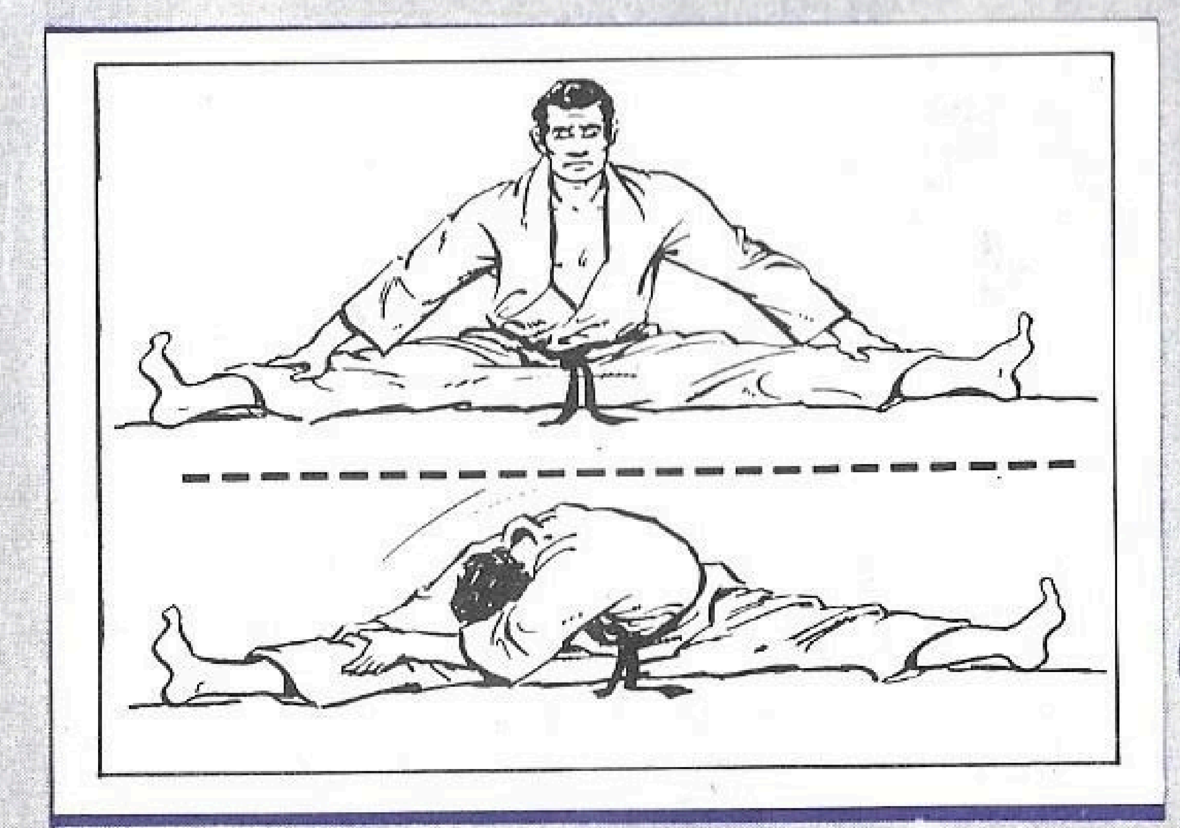
195 — UM PONTAPÉ PROFUNDO «YOKO-KEKOMI».



196 — CONTRA-ATAQUE COM PONTAPÉ PROFUNDO «YOKO-KEKOMI».

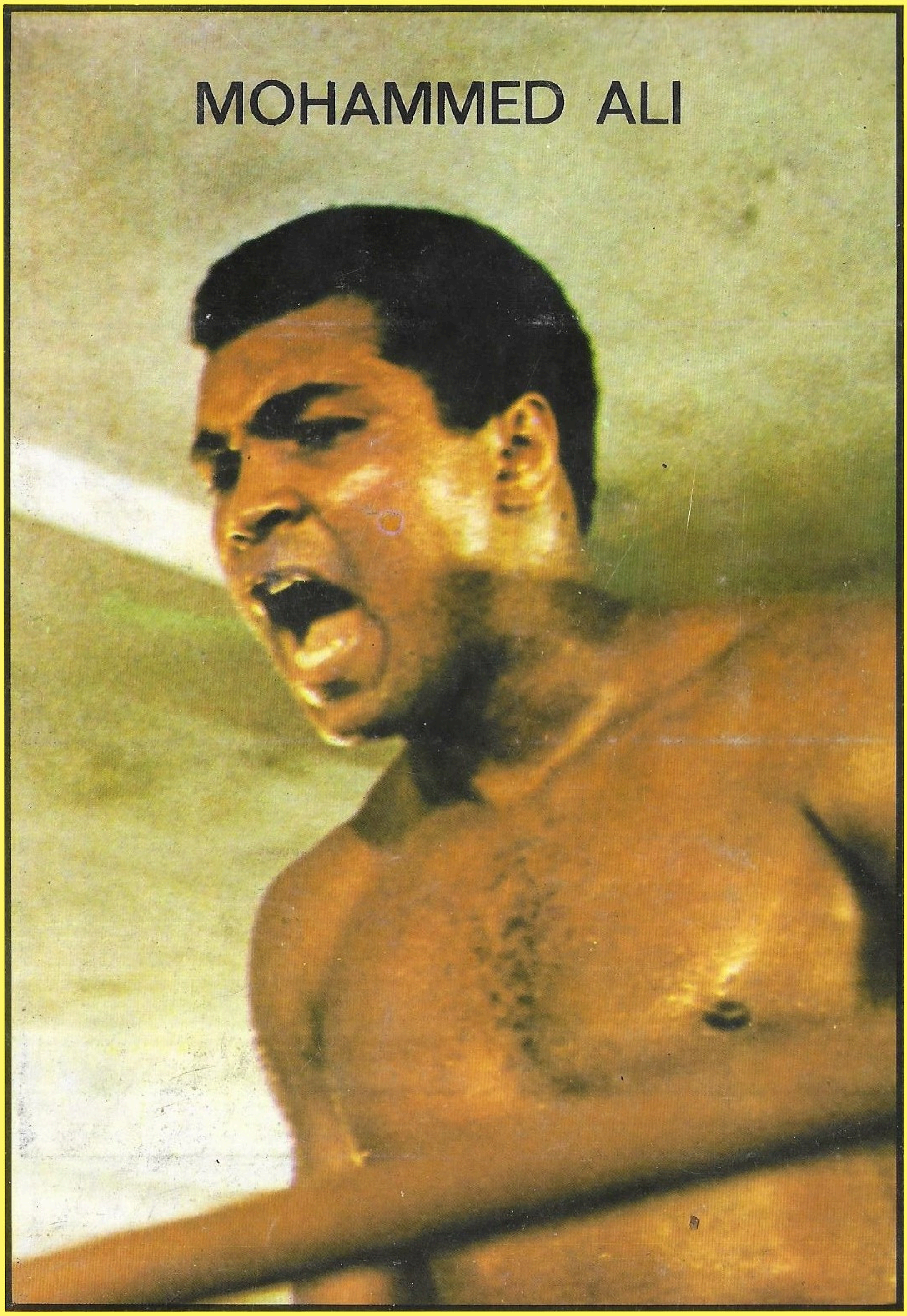


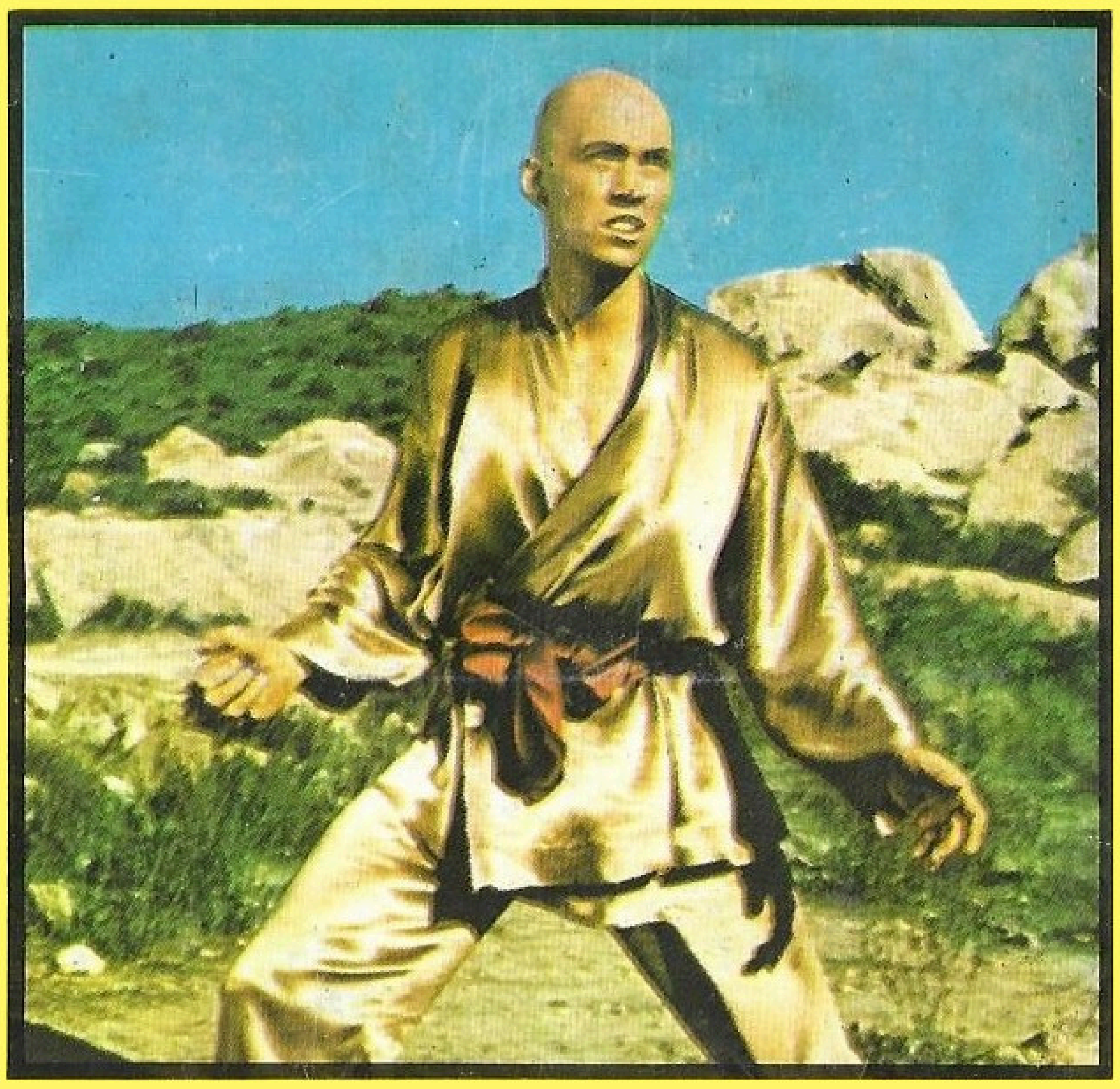
197 — PRÁTICA MENTAL DE EQUILÍBRIO EMOCIONAL.



198 — EXERCÍCIOS DE ANCAS E PERNAS.















OFERTA